

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)

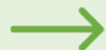
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



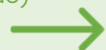
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



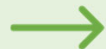
Huevo

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

MENÚ DE BIENVENIDA

7

Arroz con salsa de tomate
Rabas de calamar
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan
(1, 12)

746 Kcal 19,4g Prot 29,1g Lip 96,9g Hc

8

Guisantes con jamón
Huevos a la napolitana
Ensalada variada
Yogur natural
Pan
(3, 7, 14, 1)

687 Kcal 31,1g Prot 39,4g Lip 43,6g Hc

9

Espaguetis integrales gratinados con queso
Costillas a la barbacoa
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan
(1, 7)

862 Kcal 38,6g Prot 42,2g Lip 69,1g Hc

10

Salmorejo con taquitos de jamón y huevo
Jamoncitos de pollo tandoori
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

755 Kcal 32,5g Prot 20,9g Lip 107,9g Hc

11

Gazpacho andaluz con su guarnición
Lasaña casera de ternera
Ensalada mixta de atún y huevo
Yogur natural
Pan integral
(1, 14, 6, 7, 3, 4, 10, 11)

706 Kcal 29g Prot 27,3g Lip 79,9g Hc

14

Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín)
Tiras de pollo crujientes al horno
Ensalada mixta de atún y huevo
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

659 Kcal 31,9g Prot 19,7g Lip 80g Hc

15

Crema de calabaza
Burrito de ternera
Arroz basmati
Yogur natural
Pan integral
(14, 1, 7, 6, 10, 11)

636 Kcal 32,2g Prot 31,9g Lip 53,4g Hc

16

Ensalada de pasta tricolor con jamón york
Filete de pavo plancha
Ensalada de brotes
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

636 Kcal 28,2g Prot 20,2g Lip 80,7g Hc

17

Lentejas estofadas con verduras ECO
Huevo a la plancha
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

665 Kcal 29,7g Prot 25,5g Lip 73,7g Hc

18

Fideuá de pollo y verdura
Salmón a la parrilla
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 4, 14, 6, 10, 11)

670 Kcal 31,7g Prot 24,1g Lip 75,7g Hc

21

Guisantes salteados con zanahoria ECO
Filete de pollo a la parrilla
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

730 Kcal 33,9g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc

22

Crema de calabacín y queso
Cinta de lomo a la plancha
Patatas dado al horno
Yogur natural
Pan integral
(7, 14, 1, 6, 10, 11)

619 Kcal 25,6g Prot 31g Lip 58,1g Hc

23

Espaguetis integrales con verduras
Albóndigas veggie en salsa de tomate
Panaché de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

717 Kcal 22,7g Prot 24,5g Lip 93,4g Hc

24

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Huevos al plato
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 7, 14, 1)

741 Kcal 26,7g Prot 29,1g Lip 89,9g Hc

25

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Merluza a la andaluz casera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(3, 4, 14, 1, 6, 10, 11)

610 Kcal 29,7g Prot 28,8g Lip 57,4g Hc

28

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
York villaroy
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 2, 3, 4, 7, 12)

612 Kcal 26,5g Prot 19,2g Lip 76,8g Hc

29

Coca casera de verduras con queso
Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Cuscús
Yogur sabor
Pan integral
(1, 3, 7, 6, 10, 11)

793 Kcal 19.1a Prot 21.9a Lip 62.1a Hc

30

Arroz con salsa de tomate
Fajita casera de pollo y verduras
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)

699 Kcal 24,4g Prot 20,9g Lip 98,4g 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. Frutas de Septiembre: 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

7

Arroz con salsa de tomate
Rabas de calamar
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 12)

750 Kcal 17,4g Prot 28,7g Lip 97,2g Hc

8

Guisantes con jamón
Huevos a la napolitana
Ensalada variada
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

691 Kcal 29g Prot 39g Lip 43,8g Hc

9

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

851 Kcal 38,1g Prot 42,1g Lip 66,5g Hc

10

Salmorejo
Jamoncitos de pollo tandoori
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

717 Kcal 53,7g Prot 24,4g Lip 64,6g Hc

11

Ensalada de patata veraniega
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 17,8g Prot 28,6g Lip 77,4g Hc

14

Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín)
Tiras de pollo aliñadas
Ensalada mixta de atún y huevo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

662 Kcal 30,8g Prot 19,1g Lip 81,8g Hc

15

Crema de calabaza
Burrito de ternera
Arroz basmati
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)

708 Kcal 29,7g Prot 31g Lip 70,9g Hc

16

Ensalada de pasta tricolor con jamón york
Filete de pavo plancha
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

640 Kcal 26,2g Prot 19,8g Lip 80,9g Hc

17

Lentejas estofadas con verduras ECO
Huevo a la plancha
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

669 Kcal 27,6g Prot 25,2g Lip 73,9g Hc

18

Fideuá de pollo y verdura
Salmón a la parrilla
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

705 Kcal 27,6g Prot 22,8g Lip 86,9g Hc

21

Guisantes salteados con zanahoria ECO
Filete de pollo a la parrilla
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 80,9g Hc

22

Crema de calabacín y queso
Cinta de lomo a la plancha
Patatas dado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 14)

654 Kcal 21,5g Prot 29,7g Lip 69,2g Hc

23

Espaguetis integrales con verduras
Albóndigas veggie en salsa de tomate
Panaché de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

721 Kcal 20,6g Prot 24,2g Lip 93,7g Hc

24

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Huevos al plato
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)

745 Kcal 24,7g Prot 28,8g Lip 90,2g Hc

25

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Merluza a la andaluz casera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14, 1)

636 Kcal 27,5g Prot 28,1g Lip 64,9g Hc

28

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
York villaroy
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 2, 3, 4, 7, 12)

642 Kcal 25,2g Prot 19g Lip 82,4g Hc

29

Empanada casera de verduras
Garbanzos salteados con verduras
Cuscús
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 7)

737 Kcal 19,3a Prot 26,4a Lip 98,2a

30

Arroz con salsa de tomate
Fajita casera de pollo y verduras
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)

703 Kcal 22,4g Prot 20,6g Lip 98,7g



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 Septiembre: 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

MENÚ DE BIENVENIDA

Wok de verduras
Pollo salteado
Arroz basmati
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

634 Kcal 21,5g Prot 18,9g Lip 80,6g Hc

Gazpacho andaluz
*Macarrones boloñesa
Ensalada mixta de atún y huevo
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 3, 4, 7)

617 Kcal 16g Prot 21,4g Lip 59,6g Hc

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

630 Kcal 23,2g Prot 16,3g Lip 89,9g Hc

Guisantes con jamón
Huevos a la napolitana
Ensalada variada
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 7, 14)

691 Kcal 29g Prot 39g Lip 43,8g Hc

Espaguetis con queso
Costillas a la barbacoa
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

776 Kcal 29,5g Prot 35,6g Lip 53,4g Hc

Salmorejo
Jamoncitos de pollo tandoori
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

658 Kcal 53,4g Prot 24,4g Lip 52,5g Hc

Ensalada de patata veraniega
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

605 Kcal 17,5g Prot 28,6g Lip 65,3g Hc

Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín)
Tiras de pollo aliñadas
Ensalada mixta de atún y huevo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

662 Kcal 30,8g Prot 19,1g Lip 81,8g Hc

Crema de calabaza
Boloñesa de carne con verduras
Arroz basmati
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

703 Kcal 25,8g Prot 31,1g Lip 79,3g Hc

*Ensalada de pasta
Filete de pavo plancha
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

656 Kcal 17,6g Prot 15,2g Lip 57,3g Hc

Lentejas estofadas con verduras ECO
Huevo a la plancha
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

669 Kcal 27,6g Prot 25,2g Lip 73,9g Hc

Fideuá
Salmón a la parrilla
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

631 Kcal 28,1g Prot 19,1g Lip 73,1g Hc

Guisantes salteados con zanahoria ECO
Filete de pollo a la parrilla
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 80,9g Hc

Crema de calabacín y queso
Cinta de lomo a la plancha
Patatas dado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 14)

654 Kcal 21,5g Prot 29,7g Lip 69,2g Hc

*Espaguetis con verduras
Albóndigas veggie en salsa de tomate
Panaché de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

642 Kcal 15,4g Prot 18,1g Lip 93g Hc

Arroz tres delicias (huevo,jamón y guisante)
Huevos al plato
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)

745 Kcal 24,7g Prot 28,8g Lip 90,2g Hc

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

710 Kcal 27,3g Prot 23g Lip 89g Hc

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Chuleta de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

672 Kcal 34,3g Prot 26,5g Lip 63,9g

Empanada casera de verduras
Garbanzos salteados con verduras
Arroz pilaf
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(7)

770 Kcal 18,4a Prot 29,2a Lip 101,1a

Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

667 Kcal 24,5a Prot 20,4a Lip 89,1a



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. Frutas de Septiembre: 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

MENÚ
DE
BIENVENIDA

7

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

630 Kcal 23,2g Prot 16,3g Lip 89,9g Hc

8

Guisantes con jamón
Filete de pavo con tomate y cebolla
Ensalada variada
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

648 Kcal 39,5g Prot 22,9g Lip 55,6g Hc

9

Espaguetis con queso
Costillas a la barbacoa
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

862 Kcal 29,9g Prot 35,6g Lip 71,1g Hc

10

Salmorejo
Jamoncitos de pollo tandoori
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

658 Kcal 53,4g Prot 24,4g Lip 52,5g Hc

11

Ensalada de patata veraniega
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

605 Kcal 17,5g Prot 28,6g Lip 65,3g Hc

14

Arroz integral con verduras (champiñón
y calabacín)
Tiras de pollo aliñadas
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

642 Kcal 28,5g Prot 18,4g Lip 81g Hc

15

Crema de calabaza
Boloñesa de carne con verduras
Arroz basmati
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

703 Kcal 25,8g Prot 31,1g Lip 79,3g Hc

16

*Ensalada de pasta
Filete de pavo plancha
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

656 Kcal 17,6g Prot 15,2g Lip 57,3g Hc

17

Lentejas estofadas con verduras ECO
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

721 Kcal 35,1g Prot 24,7g Lip 76,1g Hc

18

Fideuá
Salmón a la parrilla
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

631 Kcal 28,1g Prot 19,1g Lip 73,1g Hc

21

Guisantes salteados con zanahoria ECO
Filete de pollo a la parrilla
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

631 Kcal 23,7g Prot 16,8g Lip 80,9g Hc

22

Crema de calabacín y queso
Cinta de lomo a la plancha
Patatas dado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 14)

654 Kcal 21,5g Prot 29,7g Lip 69,2g Hc

23

*Espaguetis con verduras
Albóndigas veggie en salsa de tomate
Panaché de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

730 Kcal 15,8g Prot 18,2g Lip 111,3g Hc

24

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

614 Kcal 22,1g Prot 15,8g Lip 88,2g Hc

25

*Ensalada de patata
Merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

633 Kcal 21,4g Prot 23,7g Lip 76,6g Hc

28

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Chuleta de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

672 Kcal 34,3g Prot 26,5g Lip 63,9g

29

Empanada casera de verduras
Cazuelita de garbanzos con champiñón y
comino
Cuscús
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(1, 7)

750 Kcal 20a Prot 27a Lip 98.6a Hc

30

Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

667 Kcal 24,5g Prot 20,4g Lip 89,1g



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 Septiembre: 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

7

Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan
(4, 1)

626 Kcal 25,3g Prot 16,6g Lip 89,7g Hc

8

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

626 Kcal 29,7g Prot 24,1g Lip 65,5g Hc

9

Espaguetis salteados
Costillas a la barbacoa
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan
(1)

782 Kcal 34,3g Prot 37,2g Lip 66,1g Hc

10

Salmorejo con taquitos de jamón y huevo
Jamoncitos de pollo tandoori
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

734 Kcal 31,7g Prot 20,6g Lip 103,8g Hc

11

Ensalada de patata veraniega
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

664 Kcal 21,4g Prot 29,2g Lip 78,6g Hc

14

Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín)
Tiras de pollo aliñadas
Ensalada mixta de atún y huevo
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 14, 1)

658 Kcal 32,9g Prot 19,5g Lip 81,5g Hc

15

Crema de calabaza
Boloñesa de carne con verduras
Arroz basmati
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

602 Kcal 25g Prot 27,6g Lip 72,8g Hc

16

Ensalada de pasta tricolor con jamón york
Filete de pavo plancha
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

636 Kcal 28,2g Prot 20,2g Lip 80,7g Hc

17

Lentejas estofadas con verduras ECO
Huevo a la plancha
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

665 Kcal 29,7g Prot 25,5g Lip 73,7g Hc

18

Fideuá de pollo y verdura
Salmón a la parrilla
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

705 Kcal 31,3g Prot 23,4g Lip 88g Hc

21

Guisantes salteados con zanahoria ECO
Filete de pollo a la parrilla
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

730 Kcal 33,9g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc

22

Crema de calabacín
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

737 Kcal 25,2g Prot 36,3g Lip 77,7g Hc

23

Espaguetis integrales con verduras
Albóndigas veggie en salsa de tomate
Panaché de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

717 Kcal 22,7g Prot 24,5g Lip 93,4g Hc

24

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
*Huevos al plato
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 14, 1)

695 Kcal 25,8g Prot 24,8g Lip 88,9g Hc

25

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 14, 1)

632 Kcal 29,5g Prot 28,5g Lip 64,7g Hc

28

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Chuleta de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

642 Kcal 35,6g Prot 26,8g Lip 58,3g

29

Empanada casera de verduras
Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Cuscús
Fruta de temporada
Pan
(1)

784 Kcal 19.1a Prot 25.2a Lip 112.1a Hc

30

Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

663 Kcal 26,6g Prot 20,8g Lip 88,8g



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 Septiembre: 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

MENÚ DE BIENVENIDA

Verduras variadas rehogadas
Pollo al curry
Arroz basmati
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 7)

718 Kcal 23,9g Prot 19,1g Lip 98,1g Hc

Gazpacho andaluz
*Macarrones boloñesa
Ensalada mixta de atún y huevo
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 3, 4, 7)

764 Kcal 16,6g Prot 21,4g Lip 90g Hc

Arroz con salsa de tomate
Rabas de calamar
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 12)

750 Kcal 17,4g Prot 28,7g Lip 97,2g Hc

Brócoli con jamón
*Huevos al plato
Ensalada variada
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

671 Kcal 27,5g Prot 26,8g Lip 65,4g Hc

Espaguetis con queso
Costillas a la barbacoa
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

776 Kcal 29,5g Prot 35,6g Lip 53,4g Hc

Salmorejo
Jamoncitos de pollo tandoori
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

717 Kcal 53,7g Prot 24,4g Lip 64,6g Hc

Ensalada de patata veraniega
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 17,8g Prot 28,6g Lip 77,4g Hc

Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín)
Tiras de pollo aliñadas
Ensalada mixta de atún y huevo
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14)

662 Kcal 30,8g Prot 19,1g Lip 81,8g Hc

Crema de calabaza
Boloñesa de carne con verduras
Arroz basmati
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

614 Kcal 25,4g Prot 31,1g Lip 61,1g Hc

*Ensalada de pasta
Filete de pavo plancha
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

656 Kcal 17,6g Prot 15,2g Lip 57,3g Hc

Calabacín a la plancha
Huevo a la plancha
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

632 Kcal 17,9g Prot 22g Lip 80g Hc

Fideuá
Salmón a la parrilla
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

690 Kcal 28,4g Prot 19,1g Lip 85,2g Hc

Coliflor rehogada
Filete de pollo a la parrilla
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

668 Kcal 26g Prot 17,1g Lip 88,2g Hc

Crema de calabacín y queso
Cinta de lomo fresca a la plancha
Patatas dado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 14)

760 Kcal 26,5g Prot 40,6g Lip 66,1g Hc

*Espaguetis con verduras
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Zanahoria salteada
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

641 Kcal 17,3g Prot 23,4g Lip 82,7g Hc

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
*Huevos al plato
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

667 Kcal 22,9g Prot 21g Lip 89,5g Hc

Ensalada campera (atún, huevo y aceituna)
Merluza a la andaluz casera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4, 14, 1)

636 Kcal 27,5g Prot 28,1g Lip 64,9g Hc

Pisto de verduras
York villaroy
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 2, 3, 4, 7, 12, 14)

666 Kcal 14,9g Prot 15,5g Lip 103,6g

Empanada casera de verduras
Revuelto de huevo con champiñón
Arroz pilaf
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(3, 7)

754 Kcal 17,1g Prot 31,4g Lip 92,9g Hc

Arroz con salsa de tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

667 Kcal 24,5g Prot 20,4g Lip 89,1g 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. Frutas de Septiembre: 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

MENÚ DE BIENVENIDA

7

Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo plancha
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan
(1)

631 Kcal 24g Prot 16,7g Lip 91g Hc

8

Guisantes con jamón
Huevos a la napolitana
Ensalada variada
Yogur natural
Pan
(3, 7, 14, 1)

687 Kcal 31,1g Prot 39,4g Lip 43,6g Hc

9

Espaguetis integrales gratinados con queso
Costillas a la barbacoa
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan
(1, 7)

862 Kcal 38,6g Prot 42,2g Lip 69,1g Hc

10

Salmorejo con taquitos de jamón y huevo
Jamoncitos de pollo tandoori
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

755 Kcal 32,5g Prot 20,9g Lip 107,9g Hc

11

Gazpacho andaluz con su guarnición
Lasaña casera de ternera
Ensalada mixta
Yogur natural
Pan integral
(1, 14, 6, 7, 10, 11)

705 Kcal 27,1g Prot 27,6g Lip 80,4g Hc

14

Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín)
Tiras de pollo crujientes al horno
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

657 Kcal 30,1g Prot 19,9g Lip 80,6g Hc

15

Crema de calabaza
Burrito de ternera
Arroz basmati
Yogur natural
Pan integral
(14, 1, 7, 6, 10, 11)

636 Kcal 32,2g Prot 31,9g Lip 53,4g Hc

16

Ensalada de pasta tricolor con jamón york
Filete de pavo plancha
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

636 Kcal 28,2g Prot 20,2g Lip 80,7g Hc

17

Lentejas estofadas con verduras ECO
Huevo a la plancha
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

665 Kcal 29,7g Prot 25,5g Lip 73,7g Hc

18

Fideuá de pollo y verdura
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

720 Kcal 32,6g Prot 26,6g Lip 78,2g Hc

21

Guisantes salteados con zanahoria ECO
Filete de pollo a la parrilla
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

730 Kcal 33,9g Prot 18,6g Lip 104,1g Hc

22

Crema de calabacín y queso
Cinta de lomo a la plancha
Patatas dado
Yogur natural
Pan integral
(7, 14, 1, 6, 10, 11)

619 Kcal 25,6g Prot 31g Lip 58,1g Hc

23

Espaguetis integrales con verduras
Albóndigas veggie en salsa de tomate
Panaché de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

717 Kcal 22,7g Prot 24,5g Lip 93,4g Hc

24

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Huevos al plato
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 6, 7, 14, 1)

741 Kcal 26,7g Prot 29,1g Lip 89,9g Hc

25

*Ensalada de patata
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

612 Kcal 31,6g Prot 19,9g Lip 71,2g Hc

28

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Chuleta de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

642 Kcal 35,6g Prot 26,8g Lip 58,3g

29

Empanada casera de verduras
Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Cuscús
Yogur sabor
Pan integral
(1, 7, 6, 10, 11)

800 Kcal 22.2a Prot 27.6a Lip 106.8a

30

Arroz con salsa de tomate
Fajita casera de pollo y verduras
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)

699 Kcal 24,4g Prot 20,9g Lip 98,4g



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 Septiembre: 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

MENÚ
DE
BIENVENIDA

7

Arroz con salsa de tomate
Tofu a la plancha
Verduras horneadas
Fruta de temporada
Pan
(6, 1)

687 Kcal 25g Prot 23,1g Lip 89,7g Hc

8

Guisantes rehogados con zanahoria
*Huevos al plato
Ensalada variada
Yogur natural
Pan
(3, 14, 7, 1)

567 Kcal 29,9g Prot 27,6g Lip 41,3g Hc

9

Espaguetis integrales gratinados con queso
Salchichas veganas
Zanahoria baby
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 6)

770 Kcal 29,7g Prot 37,5g Lip 73,2g Hc

10

Salmorejo
Tortilla francesa gratinada con queso y orégano
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 7, 1)

595 Kcal 18,5g Prot 28,9g Lip 65,1g Hc

11

Ensalada de patata veraniega
Albóndigas veggie en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 6, 1, 10, 11)

637 Kcal 19,4g Prot 27,6g Lip 72,1g Hc

14

Arroz integral con verduras (champiñón y calabacín)
Tortilla francesa
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

634 Kcal 17,4g Prot 23,8g Lip 80,7g Hc

15

Crema de calabaza
Fajita de verduras y tofu
Arroz basmati
Yogur natural
Pan integral
(14, 1, 6, 7, 10, 11)

628 Kcal 23,9g Prot 29,2g Lip 64,7g Hc

16

Ensalada de pasta
Alubias blancas salteadas con ajo y perejil
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

684 Kcal 22,8g Prot 15,5g Lip 111,4g Hc

17

Lentejas estofadas con verduras ECO
Huevo a la plancha
Patatas al vapor
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

665 Kcal 29,7g Prot 25,5g Lip 73,7g Hc

18

Fideuá de verduras
Hamburguesa vegana a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 6, 14, 10, 11)

803 Kcal 13,5g Prot 38,4g Lip 81,8g Hc

21

Guisantes salteados con zanahoria ECO
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

827 Kcal 24g Prot 28,2g Lip 119,4g Hc

22

Crema de calabacín y queso
Tiras de tofu marinadas
Patatas dado
Yogur natural
Pan integral
(7, 14, 1, 6, 10, 11)

861 Kcal 53,7g Prot 45,3g Lip 55,7g Hc

23

Espaguetis integrales con verduras
Albóndigas veggie en salsa de tomate
Panaché de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

717 Kcal 22,7g Prot 24,5g Lip 93,4g Hc

24

Arroz con verduras (zanahoria, calabacín y champiñón)
*Huevos al plato
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

677 Kcal 24,4g Prot 24g Lip 88,2g Hc

25

*Ensalada de patata
Coliflor asada con curry
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

576 Kcal 16g Prot 19,6g Lip 80g Hc

28

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Hamburguesa vegana a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)

685 Kcal 16,6g Prot 31,9g Lip 63,2g Hc

29

Empanada casera de verduras
Cazuelita de garbanzos con champiñón y comino
Cuscús
Yogur sabor
Pan integral
(1, 7, 6, 10, 11)

800 Kcal 22.2a Prot 27.6a Lip 106.8a

30

Arroz con salsa de tomate
Fajita de verduras y tofu
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

793 Kcal 21,8g Prot 26,2g Lip 113,2g



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 Septiembre: 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/Quendo, 23, 4º planta 28006 Madrid



EST. 1967

RUNNYMEDE COLLEGE

Delight, Ornament, Ability