



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**Arroz con salsa de tomate  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan**

**Puré de alubias blancas  
Filete de pollo al chilindrón  
Zanahoria asada  
Fruta del tiempo  
Pan**

**Coditos boloñesa  
Merluza con salsa de puerros  
Verduras variadas  
Yogur sabor  
Pan**

**Merienda:** Plátano

**Merienda:** Bocado de jamón york

**Merienda:** Bocado de chocolate

782 Kcal 29,4g Prot 27,6g Lip 101,3g Hc

542 Kcal 36,9g Prot 16,4g Lip 67,8g Hc

736 Kcal 33,9g Prot 22,2g Lip 97,6g Hc

**7**

**Crema de judías verdes  
Magro con salsa de champiñón  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan**

**8**

**Sopa de cocido  
Filete de pollo guisado  
Fruta del tiempo  
Pan**

**9**

**10**

**Lentejas guisadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan integral**

**11**

**Arroz con verduras  
Merluza a la romana  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
Pan**

**Merienda:** Bocado de pavo

**Merienda:** Danonino Petidino

**Merienda:** Plátano

**Merienda:** Leche con galletas

599 Kcal 26g Prot 14,4g Lip 72g Hc

380 Kcal 30,2g Prot 8,3g Lip 44,7g Hc

627 Kcal 26,7g Prot 30,3g Lip 65,5g Hc

761 Kcal 25,8g Prot 26,5g Lip 103,2g Hc

**FESTIVO**

**14**

**Espirales con queso y orégano  
Varitas de merluza  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan**

**15**

**Crema de calabaza  
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan**

**16**

**Puré de alubias pintas  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan**

**17**

**Sopa de picadillo  
Filete de pollo al ajillo  
Champiñón salteado  
Fruta del tiempo  
Pan**

**18**

**Patatas estofadas  
Abadejo con salsa provenzal  
Zanahoria vichy  
Yogur sabor  
Pan**

**Merienda:** Yogur natural

**Merienda:** Bocado de jamón york

**Merienda:** Plátano

**Merienda:** Bocado de pavo

**Merienda:** Bocado de chocolate

792 Kcal 25,7g Prot 34,2g Lip 93,4g Hc

646 Kcal 17,7g Prot 29,3g Lip 75,9g Hc

552 Kcal 26,2g Prot 23,2g Lip 71,5g Hc

473 Kcal 38,2g Prot 15,4g Lip 45,1g Hc

595 Kcal 35,4g Prot 17,8g Lip 70,1g Hc

**21**

**Lentejas estofadas  
Lomo de sajonia plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan**

**22**

**Macarrones con salsa de tomate  
Merluza en salsa marinera  
Guisantes salteados  
Fruta del tiempo  
Pan**

**23**

**Crema de calabacín  
Filete de pollo al horno  
Ensalada variada  
Yogur sabor  
Pan**

**24**

**Sopa de cocido  
Filetes rusos en salsa  
Fruta del tiempo  
Pan integral**

**25**

**Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Zanahoria asada  
Yogur sabor  
Pan**

**Merienda:** Bocado de pavo

**Merienda:** Danonino Petidino

**Merienda:** Bocado de jamón york

**Merienda:** Plátano

**Merienda:** Leche con galletas

648 Kcal 39,1g Prot 25,8g Lip 67,9g Hc

669 Kcal 28,4g Prot 20,5g Lip 89,4g Hc

599 Kcal 36,8g Prot 19,7g Lip 67g Hc

442 Kcal 27,5g Prot 14,8g Lip 49,6g Hc

738 Kcal 19g Prot 25,6g Lip 104,9g Hc

**28**

**Crema de verduras  
Burger meat de cerdo y ternera en salsa  
Patatas panadera  
Fruta del tiempo  
Pan**

**29**

**Puré de alubias blancas  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan**

**30**

**Macarrones con verduras  
Lomo asado a la manzana  
Ensalada de lechuga y tomate  
Flan  
Pan**

**Merienda:** Yogur natural

**Merienda:** Bocado de pavo

**Merienda:** Plátano

678 Kcal 23,1g Prot 28,1g Lip 82,2g Hc

721 Kcal 20,6g Prot 27,8g Lip 102,5g Hc

755 Kcal 32,4g Prot 27,4g Lip 93,8g Hc



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M) formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. **M. Lozano (Dietista-Nutricionista) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición)).** Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. ALGADI, SAU, [info@algadi.com](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.