



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

**Arroz a banda  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan**

3

**Alubias blancas estofadas  
Filete de pollo al chilindrón  
Zanahoria asada  
Fruta del tiempo  
Pan**

4

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

780 Kcal 32,3g Prot 27,4g Lip 98,7g Hc

559 Kcal 38,6g Prot 15,9g Lip 72,7g Hc

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

7

**Judías verdes rehogadas  
Magro con salsa de champiñón  
Patatas fritas  
Fruta del tiempo  
Pan**

8

**Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta del tiempo  
Pan**

9

**FESTIVO**

10

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

11

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

540 Kcal 27,4g Prot 14,2g Lip 54,8g Hc

618 Kcal 29,7g Prot 26,3g Lip 71,6g Hc

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

799 Kcal 29,7g Prot 28,5g Lip 103,3g Hc

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

**Alubias pintas con arroz integral  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan**

17

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

18

**Patatas a la riojana  
Abadejo con salsa provenzal  
Zanahoria vichy  
Yogur sabor  
Pan**

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

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

587 Kcal 27,3g Prot 23,6g Lip 78,2g Hc

549 Kcal 46,8g Prot 20g Lip 44,8g Hc

690 Kcal 41,6g Prot 25,5g Lip 70,2g Hc

21

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

22

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

23

**Crema de calabacín  
Filete de pollo empanado  
Ensalada variada  
Yogur sabor  
Pan**

24

**Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta del tiempo  
Pan integral**

25

**Arroz con salsa de tomate  
Huevo frito  
Patatas fritas  
Yogur sabor  
Pan**

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

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

658 Kcal 33,7g Prot 25g Lip 73,2g Hc

600 Kcal 27,9g Prot 25,9g Lip 70,4g Hc

789 Kcal 25,1g Prot 28,8g Lip 107,7g Hc

28

**Crema de verduras  
Burger meat mixta en salsa  
Patatas panadera  
Fruta del tiempo  
Pan**

29

**Alubias blancas a la riojana  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan**

30

**JORNADA GASTRONOMICA ORIENTAL**  
**Tallarines orientales con verdura  
Cerdo agri dulce  
Ensalada oriental  
Flan  
Pan**

707 Kcal 29,4g Prot 30g Lip 82,3g Hc

747 Kcal 23,9g Prot 27,1g Lip 108,2g Hc

761 Kcal 34,8g Prot 18,4g Lip 95,4g 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.