

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

698 Kcal 25g Prot 25,5g Lip 88,4g Hc

8

Crema de calabaza
Filete de pollo en salsa
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

598 Kcal 28,7g Prot 22,8g Lip 60,3g Hc

2

3

4

14

Lentejas con arroz integral
Tortilla francesa con queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 7, 1)

682 Kcal 25,3g Prot 26,6g Lip 79g Hc

15

Macarrones con salsa de tomate
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 4, 14, 6, 10, 11)

716 Kcal 32,4g Prot 31,3g Lip 73,2g Hc

16

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo asados
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan
(14, 7, 1)

705 Kcal 61,7g Prot 47,3g Lip 47,3g Hc

17

Arroz napolitana
Fajita veggie con soja
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

729 Kcal 26,1g Prot 19,5g Lip 109,6g Hc

18

Judías verdes rehogadas
San Jacobo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 6, 7, 14, 10, 11)

675 Kcal 16,8g Prot 33,2g Lip 72,4g Hc

21

Macarrones pomodoro
Salchichas frankfurt de pollo y pavo
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)

1076 Kcal 47,5g Prot 52g Lip 103,4g Hc

22

Crema de puerro
Espirales con boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

702 Kcal 30,4g Prot 19,9g Lip 96,3g Hc

23

Sopa de cocido con fideos integrales
ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera,
pollo y cerdo
Repollo rehogado
Yogur sabor
Pan
(1, 3, 6, 7, 14)

757 Kcal 38,8g Prot 31,1g Lip 79,6g Hc

24

Arroz con verduras (zanahoria,
calabacín y champiñón)
Merluza a la romana casera
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

706 Kcal 27,1g Prot 24,5g Lip 91,8g Hc

25

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

625 Kcal 22,6g Prot 24,5g Lip 78,1g Hc

28

Espaguetis carbonara (bacon)
Limanda a la romana casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 7, 3, 4, 14)

745 Kcal 32,1g Prot 27,9g Lip 82,2g Hc

29

Crema de verduras (calabacín, acelga y
zanahoria)
Picatostes
Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Arroz integral
Fruta de temporada
(14, 1, 6, 10, 11)

831 Kcal 27g Prot 24g Lip 115g Hc

30

Arroz con salsa de tomate
Contramuslo de pollo asado al limón
Zanahoria baby
Yogur natural
Pan
(7, 1)

680 Kcal 32,7g Prot 22,7g Lip 81,5g Hc



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** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas: M.L. Col (T.S. Nº2816) / H.C. Col (CYL00366) / R.N (TS) / R.A. Col (MAD01638)

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



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

