

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)

602 Kcal 22,9g Prot 24,7g Lip 69,2g 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)

678 Kcal 25,1g Prot 26,5g Lip 78,6g Hc

15

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

468 Kcal 18,8g Prot 16,2g Lip 59,5g Hc

16

Crema de zanahoria
Filete de pollo al horno
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan
(7, 1)

508 Kcal 30,9g Prot 21,4g Lip 41,8g Hc

17

Arroz napolitana
Boloñesa vegetal
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 1)

664 Kcal 24,6g Prot 17,8g Lip 99g Hc

18

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

669 Kcal 15,3g Prot 32,6g Lip 76,3g Hc

21

Macarrones pomodoro
Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 7, 14)

740 Kcal 31,4g Prot 22,7g Lip 99,4g Hc

22

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

608 Kcal 28,3g Prot 16,8g Lip 82,4g Hc

23

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

657 Kcal 33g Prot 27,3g Lip 68,8g 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)

609 Kcal 20g Prot 18,5g Lip 88,2g 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)

554 Kcal 18,1g Prot 24,2g Lip 64,6g Hc

28

Coditos con tomate
Limanda a la romana casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 4, 14)

713 Kcal 28,8g Prot 24,8g Lip 84,9g Hc

29

Crema de verduras
Picatostes
Lentejas estofadas
Arroz integral
Fruta de temporada
(1, 14, 6, 10, 11)

683 Kcal 18,9g Prot 23,1g Lip 91,9g Hc

30

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

542 Kcal 21,9g Prot 21,5g Lip 61,9g 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

