

Menús para alergias

Octubre 2026

Nº	Menú	Pág.
1	Sin gluten	2
2	Sin gluten y huevo	3
3	Sin gluten y leche	4
4	Sin leche	5
5	Sin leche y huevo	6
6	Sin PLV, leche y ternera	7
7	Sin PLV, leche, ternera y huevo	8
8	Sin huevo	9
9	Sin huevo, pescado y marisco	10
10	Sin huevo, legumbre, pescado y marisco	11
11	Sin pescado, crustáceos y moluscos	12
12	Sin pescado, marisco, legumbre y frutos secos	13
13	Sin legumbre	14
14	Sin legumbre, pescado y marisco	15
15	Sin lentejas	16
16	Sin frutos secos, cacahuete y sésamo	17

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 3)

708 Kcal 18,3g Prot 24g Lip 98g Hc

6

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

551 Kcal 23,8g Prot 21,5g Lip 57,2g Hc

7

*Sopa de ave de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo rehogado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 14)

662 Kcal 35,5g Prot 21,9g Lip 70,3g Hc

8

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

659 Kcal 28,6g Prot 24,8g Lip 74,8g Hc

9

*Macarrones con tomate
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

611 Kcal 17,8g Prot 19,2g Lip 63g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

602 Kcal 17,6g Prot 28,4g Lip 63,4g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Huevo frito
Patatas panadera
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)

867 Kcal 36,1g Prot 47,9g Lip 63,7g Hc

15

*Espirales con salsa de tomate
*Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

625 Kcal 20,2g Prot 18,1g Lip 44,9g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

19

*Espaguetis al ajillo
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

580 Kcal 15,7g Prot 16,8g Lip 86,2g Hc

20

Crema de puerros
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

713 Kcal 37,4g Prot 33,3g Lip 62,6g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

699 Kcal 22,5g Prot 31,7g Lip 90,7g Hc

22

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

707 Kcal 22,2g Prot 24,8g Lip 93,8g Hc

23

*Sopa de ave con fideos
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

595 Kcal 28,8g Prot 10,4g Lip 81,7g Hc

26

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

677 Kcal 54,1g Prot 21,4g Lip 61,2g Hc

22

*Espaguetis con salsa de tomate
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

600 Kcal 20,9g Prot 13g Lip 95g Hc

28

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

721 Kcal 33,4g Prot 35,9g Lip 54g Hc

29

Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
Merluza al horno
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4)

632 Kcal 23,4g Prot 18,7g Lip 86,2g Hc

30

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

698 Kcal 20,3g Prot 28,1g Lip 83,8g Hc

↑ Índice



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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

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. (T.S.) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Paella Valenciana
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

640 Kcal 31,8g Prot 15g Lip 85,7g Hc

6

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

551 Kcal 23,8g Prot 21,5g Lip 57,2g Hc

7

*Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

590 Kcal 31,7g Prot 16g Lip 70g Hc

8

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

659 Kcal 28,6g Prot 24,8g Lip 74,8g Hc

9

*Macarrones con tomate
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

611 Kcal 17,8g Prot 19,2g Lip 63g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

602 Kcal 17,6g Prot 28,4g Lip 63,4g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Patatas panadera
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 14)

790 Kcal 39,6g Prot 36,3g Lip 65,9g Hc

15

*Espirales con salsa de tomate
*Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

625 Kcal 20,2g Prot 18,1g Lip 44,9g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

19

*Espaguetis al ajillo
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

580 Kcal 15,7g Prot 16,8g Lip 86,2g Hc

20

Crema de puerros
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

713 Kcal 37,4g Prot 33,3g Lip 62,6g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

611 Kcal 31,2g Prot 20,5g Lip 72,8g Hc

22

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

707 Kcal 22,2g Prot 24,8g Lip 93,8g Hc

23

*Sopa de ave con fideos
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

595 Kcal 28,8g Prot 10,4g Lip 81,7g Hc

26

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

677 Kcal 54,1g Prot 21,4g Lip 61,2g Hc

22

*Espaguetis con salsa de tomate
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

600 Kcal 20,9g Prot 13g Lip 95g Hc

28

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

721 Kcal 33,4g Prot 35,9g Lip 54g Hc

29

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Merluza al horno
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

610 Kcal 23,6g Prot 15,6g Lip 87,2g Hc

30

Garbanzos con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

595 Kcal 27,7g Prot 18,1g Lip 70,9g Hc

↑ Índice



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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 3)

708 Kcal 18,3g Prot 24g Lip 98g Hc

6

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

551 Kcal 23,8g Prot 21,5g Lip 57,2g Hc

7

*Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

573 Kcal 27,4g Prot 11,6g Lip 80,2g Hc

8

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

659 Kcal 28,6g Prot 24,8g Lip 74,8g Hc

9

*Macarrones con tomate
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

611 Kcal 17,8g Prot 19,2g Lip 63g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

602 Kcal 17,6g Prot 28,4g Lip 63,4g Hc

14

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Huevo frito
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

757 Kcal 27,4g Prot 35g Lip 73,9g Hc

15

*Espirales con salsa de tomate
*Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

625 Kcal 20,2g Prot 18,1g Lip 44,9g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

19

*Espaguetis al ajillo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 20,7g Prot 27,7g Lip 83,1g Hc

20

Crema de puerros
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

713 Kcal 37,4g Prot 33,3g Lip 62,6g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

672 Kcal 19,5g Prot 29,6g Lip 91,8g Hc

22

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
*Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

707 Kcal 22,2g Prot 24,8g Lip 93,8g Hc

23

*Sopa de ave con fideos
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

595 Kcal 28,8g Prot 10,4g Lip 81,7g Hc

26

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
*Jamoncitos de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

677 Kcal 54,1g Prot 21,4g Lip 61,2g Hc

22

*Espaguetis con salsa de tomate
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

600 Kcal 20,9g Prot 13g Lip 95g Hc

28

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

704 Kcal 29,1g Prot 31,6g Lip 64,3g Hc

29

Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
Merluza al horno
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4)

632 Kcal 23,4g Prot 18,7g Lip 86,2g Hc

30

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

698 Kcal 20,3g Prot 28,1g Lip 83,8g Hc

↑ Índice



A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 3, 1)

705 Kcal 20,4g Prot 24,3g Lip 98g Hc

6

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado
casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

548 Kcal 25,9g Prot 21,9g Lip 57,1g Hc

7

Sopa de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

618 Kcal 31,6g Prot 15,5g Lip 82,3g Hc

8

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

656 Kcal 30,7g Prot 25,2g Lip 74,8g Hc

9

Macarrones con salsa de tomate
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

647 Kcal 27,9g Prot 20,6g Lip 87,2g Hc

12

**FESTIVO
NACIONAL**

13

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1, 6)

641 Kcal 25,2g Prot 28,9g Lip 67,2g Hc

14

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Huevo frito
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

733 Kcal 28,9g Prot 35,3g Lip 69,4g Hc

15

Espirales integrales a la napolitana
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

685 Kcal 31,1g Prot 25,1g Lip 80,4g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón
(pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

661 Kcal 29,6g Prot 18,8g Lip 89,3g Hc

19

Tallarines al ajillo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

882 Kcal 31,8g Prot 32,6g Lip 113,4g Hc

20

Crema de puerros
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

711 Kcal 39,5g Prot 33,7g Lip 62,6g Hc

21

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

669 Kcal 21,6g Prot 29,9g Lip 91,8g Hc

22

Arroz hortelano (judía verde, calabacín
y zanahoria)
Merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

702 Kcal 25,3g Prot 25,2g Lip 92,2g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y
pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

608 Kcal 28,6g Prot 13,3g Lip 83,6g Hc

26

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de
verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

690 Kcal 56,4g Prot 24,8g Lip 58,3g Hc

22

Espaguetis con tomate
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

641 Kcal 26,6g Prot 19g Lip 88,9g Hc

28

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

701 Kcal 31,2g Prot 32g Lip 64,3g Hc

29

Arroz tres delicias (huevo, zanahoria
y guisantes)
Merluza al horno
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 1)

629 Kcal 25,5g Prot 19g Lip 86,2g Hc

30

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

695 Kcal 22,4g Prot 28,4g Lip 83,8g Hc

↑ Índice



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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

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. (T.S.) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Paella Valenciana
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 1)

665 Kcal 31,8g Prot 18g Lip 85,1g Hc

6

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

551 Kcal 23,8g Prot 21,5g Lip 57,2g Hc

7

*Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

573 Kcal 27,4g Prot 11,6g Lip 80,2g Hc

1

Garbanzos con verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

583 Kcal 32,1g Prot 17g Lip 64,8g Hc

2

*Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

660 Kcal 24g Prot 31,4g Lip 64g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)

644 Kcal 23,1g Prot 28,6g Lip 67,2g Hc

14

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

679 Kcal 30,9g Prot 23,4g Lip 76,1g Hc

15

*Espirales con salsa de tomate
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

638 Kcal 22,3g Prot 18,7g Lip 44,7g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

19

*Espaguetis al ajillo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 20,7g Prot 27,7g Lip 83,1g Hc

20

Crema de puerros
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

713 Kcal 37,4g Prot 33,3g Lip 62,6g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 28,2g Prot 18,4g Lip 74g Hc

22

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

705 Kcal 23,2g Prot 24,9g Lip 92,3g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

611 Kcal 26,5g Prot 12,9g Lip 83,6g Hc

26

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

22

*Espaguetis con salsa de tomate
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

600 Kcal 20,9g Prot 13g Lip 95g Hc

28

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

704 Kcal 29,1g Prot 31,6g Lip 64,3g Hc

29

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Merluza al horno
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

610 Kcal 23,6g Prot 15,6g Lip 87,2g Hc

30

Garbanzos con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

622 Kcal 27,6g Prot 21,1g Lip 70,5g Hc

↑ Índice



A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO

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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.
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. (T.S) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 3, 1)

705 Kcal 20,4g Prot 24,3g Lip 98g Hc

6

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado
casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

548 Kcal 25,9g Prot 21,9g Lip 57,1g Hc

7

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan
(1)

741 Kcal 45,9g Prot 23,1g Lip 80,3g Hc

8

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

656 Kcal 30,7g Prot 25,2g Lip 74,8g Hc

9

Macarrones con salsa de tomate
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

647 Kcal 27,9g Prot 20,6g Lip 87,2g Hc

12

**FESTIVO
NACIONAL**

13

Crema de calabaza
Albóndigas de pollo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

539 Kcal 25g Prot 21,8g Lip 58g Hc

14

Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Huevo frito
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

733 Kcal 28,9g Prot 35,3g Lip 69,4g Hc

15

Espirales integrales a la napolitana
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

685 Kcal 31,1g Prot 25,1g Lip 80,4g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón
(pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

661 Kcal 29,6g Prot 18,8g Lip 89,3g Hc

19

Tallarines al ajillo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

882 Kcal 31,8g Prot 32,6g Lip 113,4g Hc

20

Crema de puerros
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

711 Kcal 39,5g Prot 33,7g Lip 62,6g Hc

21

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

669 Kcal 21,6g Prot 29,9g Lip 91,8g Hc

22

Arroz hortelano (judía verde, calabacín
y zanahoria)
Merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

702 Kcal 25,3g Prot 25,2g Lip 92,2g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y
pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

608 Kcal 28,6g Prot 13,3g Lip 83,6g Hc

26

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de
verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

690 Kcal 56,4g Prot 24,8g Lip 58,3g Hc

22

Espaguetis con tomate
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

641 Kcal 26,6g Prot 19g Lip 88,9g Hc

28

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

701 Kcal 31,2g Prot 32g Lip 64,3g Hc

29

Arroz tres delicias (huevo, zanahoria
y guisantes)
Merluza al horno
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 1)

629 Kcal 25,5g Prot 19g Lip 86,2g Hc

30

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

695 Kcal 22,4g Prot 28,4g Lip 83,8g Hc

↑ Índice



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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

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. (T.S.) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Paella Valenciana
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14)

758 Kcal 27,5g Prot 31,7g Lip 83,8g Hc

6

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

551 Kcal 23,8g Prot 21,5g Lip 57,2g Hc

7

*Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

704 Kcal 40,9g Prot 17,8g Lip 83,9g Hc

8

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

659 Kcal 28,6g Prot 24,8g Lip 74,8g Hc

9

*Macarrones con tomate
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

651 Kcal 20,3g Prot 19,5g Lip 70g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
Albóndigas de pollo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

542 Kcal 22,9g Prot 21,4g Lip 58g Hc

14

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

679 Kcal 30,9g Prot 23,4g Lip 76,1g Hc

15

*Espirales con salsa de tomate
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

638 Kcal 22,3g Prot 18,7g Lip 44,7g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

19

*Espaguetis al ajillo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 20,7g Prot 27,7g Lip 83,1g Hc

20

Crema de puerros
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

713 Kcal 37,4g Prot 33,3g Lip 62,6g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

584 Kcal 28,2g Prot 18,4g Lip 74g Hc

22

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

705 Kcal 23,2g Prot 24,9g Lip 92,3g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

611 Kcal 26,5g Prot 12,9g Lip 83,6g Hc

26

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

22

*Espaguetis con salsa de tomate
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

600 Kcal 20,9g Prot 13g Lip 95g Hc

28

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

704 Kcal 29,1g Prot 31,6g Lip 64,3g Hc

29

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Merluza al horno
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

610 Kcal 23,6g Prot 15,6g Lip 87,2g Hc

30

Garbanzos con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

622 Kcal 27,6g Prot 21,1g Lip 70,5g Hc

↑ Índice



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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

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. (T.S.) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Paella Valenciana
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 1)

665 Kcal 31,8g Prot 18g Lip 85,1g Hc

6

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

551 Kcal 23,8g Prot 21,5g Lip 57,2g Hc

7

***Sopa de ave de cocido**
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

590 Kcal 31,7g Prot 16g Lip 70g Hc

8

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

659 Kcal 28,6g Prot 24,8g Lip 74,8g Hc

9

***Macarrones con tomate**
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

651 Kcal 20,3g Prot 19,5g Lip 70g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)

644 Kcal 23,1g Prot 28,6g Lip 67,2g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Patatas panadera
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 14)

790 Kcal 39,6g Prot 36,3g Lip 65,9g Hc

15

***Espirales con salsa de tomate**
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

638 Kcal 22,3g Prot 18,7g Lip 44,7g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

19

***Espaguetis al ajillo**
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

580 Kcal 15,7g Prot 16,8g Lip 86,2g Hc

20

Crema de puerros
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

713 Kcal 37,4g Prot 33,3g Lip 62,6g Hc

21

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

611 Kcal 31,2g Prot 20,5g Lip 72,8g Hc

22

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

705 Kcal 23,2g Prot 24,9g Lip 92,3g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

611 Kcal 26,5g Prot 12,9g Lip 83,6g Hc

26

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

22

***Espaguetis con salsa de tomate**
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

600 Kcal 20,9g Prot 13g Lip 95g Hc

28

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

721 Kcal 33,4g Prot 35,9g Lip 54g Hc

29

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Merluza al horno
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

610 Kcal 23,6g Prot 15,6g Lip 87,2g Hc

30

Garbanzos con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

622 Kcal 27,6g Prot 21,1g Lip 70,5g Hc

↑ Índice



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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

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. (T.S.) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Paella de verduras
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

624 Kcal 26,9g Prot 14,6g Lip 85,8g Hc

6

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

551 Kcal 23,8g Prot 21,5g Lip 57,2g Hc

7

*Sopa de ave de cocido
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo rehogado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

590 Kcal 31,7g Prot 16g Lip 70g Hc

8

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

659 Kcal 28,6g Prot 24,8g Lip 74,8g Hc

9

*Macarrones con tomate
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

624 Kcal 18,1g Prot 19,5g Lip 64,5g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)

644 Kcal 23,1g Prot 28,6g Lip 67,2g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Patatas panadera
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 14)

790 Kcal 39,6g Prot 36,3g Lip 65,9g Hc

15

*Espirales con salsa de tomate
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

561 Kcal 17,1g Prot 11,5g Lip 47,4g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

19

*Espaguetis al ajillo
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

580 Kcal 15,7g Prot 16,8g Lip 86,2g Hc

20

Crema de puerros
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

713 Kcal 37,4g Prot 33,3g Lip 62,6g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 7)

611 Kcal 31,2g Prot 20,5g Lip 72,8g Hc

22

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

652 Kcal 26,4g Prot 18,9g Lip 86,5g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

611 Kcal 26,5g Prot 12,9g Lip 83,6g Hc

26

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

22

*Espaguetis con salsa de tomate
Boloñesa veggie (soja)
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(6, 14)

600 Kcal 20,9g Prot 13g Lip 95g Hc

28

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

721 Kcal 33,4g Prot 35,9g Lip 54g Hc

29

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Pollo salteado con verduras
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

630 Kcal 25,4g Prot 16,7g Lip 87,5g Hc

30

Garbanzos con verduras
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

622 Kcal 27,6g Prot 21,1g Lip 70,5g Hc

↑ Índice



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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

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. (T.S.) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Paella de verduras
Filete de pollo al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1,14)

624 Kcal 26,9g Prot 14,6g Lip 85,8g Hc

6

Verduras variadas rehogadas
*Contramuslo de pollo empanado casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

580 Kcal 24,8g Prot 21,9g Lip 60,5g Hc

7

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7)

538 Kcal 40,2g Prot 19,6g Lip 41,2g Hc

1

Arroz con zanahoria y calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

629 Kcal 26,1g Prot 17,1g Lip 84,9g Hc

2

*Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

660 Kcal 24g Prot 31,4g Lip 64g Hc

8

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

659 Kcal 28,6g Prot 24,8g Lip 74,8g Hc

9

*Macarrones con tomate
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

624 Kcal 18,1g Prot 19,5g Lip 64,5g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

606 Kcal 17,8g Prot 27,3g Lip 68g Hc

14

Arroz con zanahoria y calabacín
Filete de pavo en su jugo con ajo y perejil
Patatas panadera
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14,7)

727 Kcal 26,4g Prot 27,3g Lip 87,7g Hc

15

*Espirales con salsa de tomate
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

561 Kcal 17,1g Prot 11,5g Lip 47,4g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

19

*Espaguetis al ajillo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 20,7g Prot 27,7g Lip 83,1g Hc

20

Crema de puerros
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

713 Kcal 37,4g Prot 33,3g Lip 62,6g Hc

21

*Macarrones al ajillo
Filete de pavo plancha
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14,7)

587 Kcal 20,9g Prot 16,9g Lip 58,6g Hc

22

Arroz con verduras
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

625 Kcal 26,3g Prot 16g Lip 86,4g Hc

23

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

517 Kcal 35,4g Prot 13,2g Lip 52,8g Hc

26

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1)

693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

22

*Espaguetis con salsa de tomate
Boloñesa de ternera con verduras
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

637 Kcal 22g Prot 23,9g Lip 87,8g Hc

28

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14,7)

625 Kcal 25,3g Prot 35,3g Lip 41,2g Hc

29

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Pollo salteado con verduras
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

630 Kcal 25,4g Prot 16,7g Lip 87,5g Hc

30

*Sopa de verdura
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1)

462 Kcal 18,9g Prot 14,8g Lip 56,3g Hc

↑ Índice



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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

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.(T.S) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(3, 14, 1)

664 Kcal 15,5g Prot 20,9g Lip 98,7g Hc

6

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo empanado casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 3, 6, 10, 11)

546 Kcal 28,6g Prot 23,3g Lip 49,6g Hc

7

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo rehogado
Yogur natural
Pan
(1, 7, 14)

707 Kcal 39,8g Prot 25,8g Lip 72,3g Hc

1

Garbanzos guisados
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(7, 14, 3, 1)

791 Kcal 28,6g Prot 37g Lip 81,6g Hc

2

Sopa de estrellas
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

706 Kcal 27,7g Prot 38,4g Lip 60,2g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

632 Kcal 25,9g Prot 29,4g Lip 62g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Huevo frito
Patatas panadera
Yogur natural
Pan
(7, 14, 3, 1)

844 Kcal 37,6g Prot 48,1g Lip 59,2g Hc

15

Espirales integrales a la napolitana
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

608 Kcal 25,9g Prot 17,9g Lip 83,1g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

652 Kcal 30,3g Prot 19,3g Lip 84,1g Hc

19

Tallarines al ajillo
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

775 Kcal 26,7g Prot 21,7g Lip 116,5g Hc

20

Crema de puerros
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

702 Kcal 40,2g Prot 34,2g Lip 57,4g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur sabor
Pan
(14, 3, 7, 1)

696 Kcal 24,6g Prot 32,1g Lip 90,6g Hc

22

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

649 Kcal 28,5g Prot 19,3g Lip 86,5g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

599 Kcal 29,3g Prot 13,8g Lip 78,4g Hc

26

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

690 Kcal 56,4g Prot 24,8g Lip 58,3g Hc

22

Espaguetis con tomate
Fajita proteica con soja
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 6, 14, 10, 11)

780 Kcal 30,6g Prot 23,4g Lip 108,1g Hc

28

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan
(14, 7, 1)

718 Kcal 35,5g Prot 36,3g Lip 54g Hc

29

Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
Pollo salteado con verduras
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(3, 1)

650 Kcal 27,4g Prot 20,1g Lip 86,5g Hc

30

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

686 Kcal 23,1g Prot 28,9g Lip 78,6g Hc

↑ Índice



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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

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. (T.S) / 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





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

667 Kcal 13,4g Prot 20,6g Lip 98,7g Hc

6

Verduras variadas rehogadas
*Contramuslo de pollo empanado casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

580 Kcal 24,8g Prot 21,9g Lip 60,5g Hc

7

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7)

538 Kcal 40,2g Prot 19,6g Lip 41,2g Hc

8

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

659 Kcal 28,6g Prot 24,8g Lip 74,8g Hc

9

*Macarrones con tomate
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 14)

632 Kcal 12,3g Prot 22,9g Lip 64g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

606 Kcal 17,8g Prot 27,3g Lip 68g Hc

14

Arroz con zanahoria y calabacín
Huevo frito
Patatas panadera
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

805 Kcal 23g Prot 38,9g Lip 85,5g Hc

15

*Espirales con salsa de tomate
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

561 Kcal 17,1g Prot 11,5g Lip 47,4g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

19

*Espaguetis al ajillo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 20,7g Prot 27,7g Lip 83,1g Hc

20

Crema de puerros
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

713 Kcal 37,4g Prot 33,3g Lip 62,6g Hc

21

*Macarrones al ajillo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

675 Kcal 12,2g Prot 28,1g Lip 76,5g Hc

22

Arroz con verduras
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

625 Kcal 26,3g Prot 16g Lip 86,4g Hc

23

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

517 Kcal 35,4g Prot 13,2g Lip 52,8g Hc

26

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

22

*Espaguetis con salsa de tomate
Boloñesa de ternera con verduras
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

637 Kcal 22g Prot 23,9g Lip 87,8g Hc

28

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

625 Kcal 25,3g Prot 35,3g Lip 41,2g Hc

29

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Pollo salteado con verduras
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

630 Kcal 25,4g Prot 16,7g Lip 87,5g Hc

30

*Sopa de verdura
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

538 Kcal 11,5g Prot 21,8g Lip 69,6g Hc

↑ Índice



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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 3)

708 Kcal 18,3g Prot 24g Lip 98g Hc

6

Verduras variadas rehogadas
*Contramuslo de pollo empanado casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

580 Kcal 24,8g Prot 21,9g Lip 60,5g Hc

7

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7)

538 Kcal 40,2g Prot 19,6g Lip 41,2g Hc

8

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

659 Kcal 28,6g Prot 24,8g Lip 74,8g Hc

9

*Macarrones con tomate
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

651 Kcal 20,3g Prot 19,5g Lip 70g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

606 Kcal 17,8g Prot 27,3g Lip 68g Hc

14

Arroz con zanahoria y calabacín
Huevo frito
Patatas panadera
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

805 Kcal 23g Prot 38,9g Lip 85,5g Hc

15

*Espirales con salsa de tomate
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

638 Kcal 22,3g Prot 18,7g Lip 44,7g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

19

*Espaguetis al ajillo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 20,7g Prot 27,7g Lip 83,1g Hc

20

Crema de puerros
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

713 Kcal 37,4g Prot 33,3g Lip 62,6g Hc

21

*Macarrones al ajillo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(3, 14, 7)

675 Kcal 12,2g Prot 28,1g Lip 76,5g Hc

22

Arroz con verduras
Merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

678 Kcal 23,1g Prot 21,9g Lip 92,2g Hc

23

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

517 Kcal 35,4g Prot 13,2g Lip 52,8g Hc

26

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

22

*Espaguetis con salsa de tomate
Boloñesa de ternera con verduras
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

637 Kcal 22g Prot 23,9g Lip 87,8g Hc

28

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

625 Kcal 25,3g Prot 35,3g Lip 41,2g Hc

29

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Merluza al horno
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4)

610 Kcal 23,6g Prot 15,6g Lip 87,2g Hc

30

*Sopa de verdura
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

538 Kcal 11,5g Prot 21,8g Lip 69,6g Hc

↑ Índice



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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

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. (T.S.) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Paella de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3,14)

667 Kcal 13,4g Prot 20,6g Lip 98,7g Hc

6

Verduras variadas rehogadas
*Contramuslo de pollo empanado casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

580 Kcal 24,8g Prot 21,9g Lip 60,5g Hc

7

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Repollo rehogado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7)

538 Kcal 40,2g Prot 19,6g Lip 41,2g Hc

8

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

659 Kcal 28,6g Prot 24,8g Lip 74,8g Hc

9

*Macarrones con tomate
Revuelto de huevo con champiñón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3,14)

632 Kcal 12,3g Prot 22,9g Lip 64g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
*Albóndigas de ternera caseras en salsa
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

606 Kcal 17,8g Prot 27,3g Lip 68g Hc

14

Arroz con zanahoria y calabacín
Huevo frito
Patatas panadera
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(3,14,7)

805 Kcal 23g Prot 38,9g Lip 85,5g Hc

15

*Espirales con salsa de tomate
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

561 Kcal 17,1g Prot 11,5g Lip 47,4g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

19

*Espaguetis al ajillo
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

686 Kcal 20,7g Prot 27,7g Lip 83,1g Hc

20

Crema de puerros
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

713 Kcal 37,4g Prot 33,3g Lip 62,6g Hc

21

*Macarrones al ajillo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(3,14,7)

675 Kcal 12,2g Prot 28,1g Lip 76,5g Hc

22

Arroz con verduras
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

625 Kcal 26,3g Prot 16g Lip 86,4g Hc

23

*Sopa de ave con fideos
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

517 Kcal 35,4g Prot 13,2g Lip 52,8g Hc

26

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,1)

693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

22

*Espaguetis con salsa de tomate
Boloñesa de ternera con verduras
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

637 Kcal 22g Prot 23,9g Lip 87,8g Hc

28

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14,7)

625 Kcal 25,3g Prot 35,3g Lip 41,2g Hc

29

Arroz dos delicias (pavo y maíz)
Pollo salteado con verduras
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos

630 Kcal 25,4g Prot 16,7g Lip 87,5g Hc

30

*Sopa de verdura
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14,3)

538 Kcal 11,5g Prot 21,8g Lip 69,6g Hc

↑ Índice



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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

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. (T.S) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(2, 4, 12, 14, 3, 1)

705 Kcal 20,4g Prot 24,3g Lip 98g Hc

6

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Contramuslo de pollo empanado casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 3, 6, 10, 11)

546 Kcal 28,6g Prot 23,3g Lip 49,6g Hc

7

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera,
pollo y cerdo
Repollo rehogado
Yogur natural
Pan
(1, 7, 14)

707 Kcal 39,8g Prot 25,8g Lip 72,3g Hc

8

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

656 Kcal 30,7g Prot 25,2g Lip 74,8g Hc

9

Macarrones con salsa aurora
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 7, 4, 14, 6, 10, 11)

678 Kcal 30,3g Prot 22,7g Lip 86,8g Hc

12

**FESTIVO
NACIONAL**

13

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

632 Kcal 25,9g Prot 29,4g Lip 62g Hc

14

Arroz con zanahoria y calabacín
Huevo frito
Patatas panadera
Yogur natural
Pan
(3, 14, 7, 1)

781 Kcal 24,5g Prot 39,2g Lip 81,1g Hc

15

Espirales integrales a la napolitana
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

685 Kcal 31,1g Prot 25,1g Lip 80,4g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón
(pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

652 Kcal 30,3g Prot 19,3g Lip 84,1g Hc

19

Tallarines al ajillo
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

775 Kcal 26,7g Prot 21,7g Lip 116,5g Hc

20

Crema de puerros
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

702 Kcal 40,2g Prot 34,2g Lip 57,4g Hc

21

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur sabor
Pan
(14, 3, 7, 1)

696 Kcal 24,6g Prot 32,1g Lip 90,6g Hc

22

Arroz hortelano (judía verde, calabacín
y zanahoria)
Merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

702 Kcal 25,3g Prot 25,2g Lip 92,2g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y
pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 14, 6, 10, 11)

599 Kcal 29,3g Prot 13,8g Lip 78,4g Hc

26

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de
verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

690 Kcal 56,4g Prot 24,8g Lip 58,3g Hc

27

Espaguetis con tomate
Fajita proteica con soja
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 6, 14, 10, 11)

780 Kcal 30,6g Prot 23,4g Lip 108,1g Hc

28

Verduras variadas rehogadas
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

655 Kcal 16,1g Prot 34,9g Lip 61,1g Hc

29

Arroz tres delicias (huevo, zanahoria
y guisantes)
Merluza al horno
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan
(3, 4, 1)

629 Kcal 25,5g Prot 19g Lip 86,2g Hc

30

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 3, 1, 6, 10, 11)

686 Kcal 23,1g Prot 28,9g Lip 78,6g Hc

↑ Índice



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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

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. (T.S.) / 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Paella Valenciana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(2, 4, 12, 14, 3)

708 Kcal 18,3g Prot 24g Lip 98g Hc

6

Judías verdes rehogadas con zanahoria
*Contramuslo de pollo empanado casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

551 Kcal 23,8g Prot 21,5g Lip 57,2g Hc

7

Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo
Repollo rehogado
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(1, 7, 14)

709 Kcal 37,7g Prot 25,4g Lip 72,3g Hc

8

Crema de calabacín
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

659 Kcal 28,6g Prot 24,8g Lip 74,8g Hc

9

Macarrones con salsa aurora
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 7, 4, 14)

690 Kcal 27,4g Prot 21,8g Lip 92g Hc

12

FESTIVO NACIONAL

13

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 6)

644 Kcal 23,1g Prot 28,6g Lip 67,2g Hc

14

Lentejas guisadas (chorizo)
Huevo frito
Patatas panadera
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(7, 14, 3)

867 Kcal 36,1g Prot 47,9g Lip 63,7g Hc

15

Espirales integrales a la napolitana
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

688 Kcal 29g Prot 24,7g Lip 80,4g Hc

16

Arroz con salsa de tomate
Filete de pollo al chilindrón (pimientos)
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

664 Kcal 27,5g Prot 18,4g Lip 89,3g Hc

19

Tallarines al ajillo
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

605 Kcal 19,5g Prot 20,6g Lip 79,6g Hc

20

Crema de puerros
Pollo asado en su jugo
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

713 Kcal 37,4g Prot 33,3g Lip 62,6g Hc

21

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur sabor
Pan sin alérgenos
(14, 3, 7)

699 Kcal 22,5g Prot 31,7g Lip 90,7g Hc

22

Arroz hortelano (judía verde, calabacín y zanahoria)
Merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

705 Kcal 23,2g Prot 24,9g Lip 92,3g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Puchero de garbanzos, verduras y pollo
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

611 Kcal 26,5g Prot 12,9g Lip 83,6g Hc

26

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1)

693 Kcal 54,3g Prot 24,4g Lip 58,3g Hc

22

Espaguetis con tomate
Fajita proteica con soja
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 6, 14)

792 Kcal 27,8g Prot 22,5g Lip 113,3g Hc

28

Lentejas con arroz integral
Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan sin alérgenos
(14, 7)

721 Kcal 33,4g Prot 35,9g Lip 54g Hc

29

Arroz tres delicias (huevo, zanahoria y guisantes)
Merluza al horno
Calabacín salteado
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 4)

632 Kcal 23,4g Prot 18,7g Lip 86,2g Hc

30

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

698 Kcal 20,3g Prot 28,1g Lip 83,8g Hc

↑ Índice



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. Fruta de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina.

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. (T.S) / 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

