

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
Picatostes
Estofado de cerdo en salsa de tomate
Arroz integral
Fruta de temporada
(14, 1)

797 Kcal 33,6g Prot 30,7g Lip 95,5g 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

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
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

Lentejas con arroz integral
Croquetas de jamón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur natural
Pan
(14, 1, 3, 6, 7)

750 Kcal 24,3g Prot 35,4g Lip 74g 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



A: ALÉRGENOS
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

