

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 a la plancha
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

459 Kcal 26,5g Prot 17,4g Lip 43,4g Hc

7

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Repollo, patata y zanahoria
Yogur natural
Pan
(1, 14, 7)

749 Kcal 50,2g Prot 25,4g Lip 72g Hc

8

Crema de calabacín
Filete de cerdo a la plancha
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

600 Kcal 24g Prot 24,5g Lip 69,2g Hc

9

Macarrones salteados con orégano
*Merluza al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 4, 14, 6, 10, 11)

565 Kcal 25,9g Prot 19g Lip 71g 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 estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Revuelto de huevo
Verduras horneadas
Yogur natural
Pan
(14, 3, 7, 1)

563 Kcal 28,9g Prot 23,3g Lip 50,5g Hc

15

Espirales al ajillo
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

645 Kcal 30,6g Prot 23,4g Lip 74,9g Hc

16

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

636 Kcal 31,1g Prot 18,5g Lip 80,4g 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
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

627 Kcal 39,5g Prot 29,5g Lip 47,5g Hc

21

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

732 Kcal 28,7g Prot 28,4g Lip 92,1g Hc

22

Arroz hortelano (judía verde, calabacín
y zanahoria)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(4, 14, 1)

628 Kcal 24,4g Prot 20,2g Lip 86g 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 asados
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

674 Kcal 55,9g Prot 24,7g Lip 55,7g Hc

27

Espaguetis al ajillo
Boloñesa veggie (soja)
Puré de patatas casero
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 6, 14, 10, 11)

592 Kcal 27,4g Prot 14,6g Lip 85,7g 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)
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



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

