

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

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

635 Kcal 14,6g Prot 20,6g Lip 94g Hc

6

Crema de judías verdes
Contramuslo de pollo empanado casero
Tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 3, 6, 10, 11)

559 Kcal 28,3g Prot 23,2g Lip 55,1g Hc

7

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

551 Kcal 29,7g Prot 24,2g Lip 49,3g Hc

8

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

757 Kcal 32,3g Prot 30,5g Lip 87,1g 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)

665 Kcal 29,7g Prot 22,5g Lip 84,6g Hc

12

**FESTIVO
NACIONAL**

13

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

426 Kcal 14,7g Prot 19,6g Lip 43,2g Hc

14

Lentejas guisadas
Revuelto de huevo
Patatas panadera
Yogur natural
Pan
(7, 14, 3, 1)

635 Kcal 26,8g Prot 35,2g Lip 49g Hc

15

Espirales integrales a la napolitana
Merluza al perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 4, 14, 6, 10, 11)

616 Kcal 27,4g Prot 21g Lip 75,9g Hc

16

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

497 Kcal 16,9g Prot 17,2g Lip 65,2g Hc

19

Tallarines al ajillo
*Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

672 Kcal 26,3g Prot 28,8g Lip 74,1g Hc

20

Crema de puerros
Filete de pollo al horno
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

489 Kcal 26,1g Prot 19,3g Lip 50g Hc

21

Puré de alubias blancas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur sabor
Pan
(14, 3, 7, 1)

604 Kcal 19,6g Prot 31,7g Lip 72,4g Hc

22

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

613 Kcal 23,2g Prot 25,2g Lip 72g Hc

23

Sopa de fideos integrales ECO
Pollo cocido
Zanahoria cocida
Fruta de temporada
Pan integral
(1, 6, 10, 11)

510 Kcal 35,5g Prot 16,5g Lip 47,7g Hc

26

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

463 Kcal 16,6g Prot 18g Lip 55,3g Hc

27

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

618 Kcal 26,7g Prot 19,3g Lip 81,8g Hc

28

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

722 Kcal 23,4g Prot 35,1g Lip 69,3g Hc

29

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

609 Kcal 24,9g Prot 18,9g Lip 81,8g Hc

30

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

676 Kcal 22,4g Prot 28,7g Lip 77,5g 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

