



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1) 729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 742 Kcal 31,2g Prot 26,3g Lip 93,5g
6	Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4) 689 Kcal 36,8g Prot 21,6g Lip 81,5g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 14, 7, 10, 11) 642 Kcal 22,8g Prot 23,8g Lip 81,5g Hc	8	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 34,6g Prot 23,6g Lip 78,7g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 14) 738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 6, 4, 7, 1, 10, 11) 739 Kcal 26,6g Prot 24,4g Lip 94,8g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 845 Kcal 23,4g Prot 37,5g Lip 104,5g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3, 1) 627 Kcal 19,5g Prot 26,8g Lip 55,8g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14, 1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 4, 1, 10, 11) 709 Kcal 37,4g Prot 27,2g Lip 70,5g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Lasaña de carne Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7, 9) 716 Kcal 21,8g Prot 19,4g Lip 107,8g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 687 Kcal 27,5g Prot 28g Lip 59,8g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 654 Kcal 18,4g Prot 19,9g Lip 97,7g Hc	23	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4, 14) 780 Kcal 20,2g Prot 23,4g Lip 115,5g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 717 Kcal 37,6g Prot 25,8g Lip 76,6g Hc
27	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14) 703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc	28	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 7, 4, 14, 6, 10, 11) 667 Kcal 17,6g Prot 24,7g Lip 90,3g Hc	29	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1) 798 Kcal 31g Prot 34,4g Lip 89,5g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma San Jacobo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 752 Kcal 19g Prot 24,8g Lip 110,8g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 7, 14, 4, 10, 11) 678 Kcal 36,3g Prot 23,5g Lip 75,7g Hc



T: TRAZAS  
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.  
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col. (T.S. N°2816) / P. P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366/ RN (T.S.)  
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



C. SAGRADA FAMILIA URGEL  
MENÚ ESPECIAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		Garbanzos con espinacas ECO (espesos) Filete de pavo a la plancha Ensalada Fruta de temporada Pan	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta de temporada Pan	Patatas estofadas con verduras (espesas) Tortilla francesa con queso Ensalada Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Lentejas con arroz integral (espesas) Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas dado Fruta de temporada Pan	Macarrones con salsa de tomate Revuelto de jamón york Ensalada Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral	Sopa de cocido (espesa) Garbanzos con carne Fruta de temporada Pan	Arroz con salsa de tomate Filete de pollo al limón Ensalada Fruta de temporada Pan	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral	Sopa de ave con fideos (espesa) Albóndigas mixtas (sin salsa) Patatas dado Fruta de temporada Pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo (sin salsa) Ensalada Fruta de temporada Pan	Lentejas de la abuela (chorizo) (espesas) Tortilla francesa Ensalada Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Crema de judías verdes Pastel de ternera con puré de patata Ensalada Fruta de temporada Pan	Patatas estofadas (espesas) Cinta de lomo a la plancha Ensalada Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york Ensalada Fruta de temporada Pan	Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan	Sopa de cocido (espesa) Garbanzos con carne Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada Fruta de temporada Pan	Espaguetis con salsa aurora Filete de cerdo a la plancha Ensalada Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral	Alubias blancas guisadas (espesas) Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan	Crema de calabaza ECO y cúrcuma Cinta de lomo empanada Ensalada Fruta de temporada Pan	Sopa de puchero de garbanzos (espesa) Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 576 Kcal 28,6g Prot 20,7g Lip 63,9g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1) 541 Kcal 29g Prot 17,3g Lip 64,8g Hc	3	Guiso de patatas con rape Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 547 Kcal 20g Prot 19,9g Lip 69,2g Hc
6	Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4) 624 Kcal 35,4g Prot 19,5g Lip 71,5g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 14, 7, 10, 11) 627 Kcal 22,3g Prot 22,6g Lip 80,4g Hc	8	Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 505 Kcal 24,3g Prot 18,5g Lip 56,2g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 14) 561 Kcal 29,1g Prot 11,6g Lip 81,3g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 6, 7, 1, 10, 11) 553 Kcal 19,4g Prot 22,5g Lip 59,6g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Postre lácteo / Fruta de temporada Pan (3, 14, 7, 1) 574 Kcal 14,7g Prot 20,3g Lip 82,1g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (1) 502 Kcal 12,5g Prot 18,7g Lip 57,2g Hc	16	Crema de calabacín Filete de pollo al horno Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14, 1) 545 Kcal 28,4g Prot 17,5g Lip 63,9g Hc	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 4, 1, 10, 11) 678 Kcal 41,1g Prot 23,2g Lip 67,8g Hc
20	Crema de judías verdes Lasaña de carne Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7, 9) 535 Kcal 15,2g Prot 18,1g Lip 73,3g Hc	21	Guiso de patatas con pescado Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 1, 7, 6, 10, 11) 689 Kcal 28,3g Prot 36,7g Lip 60,1g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 624 Kcal 17,2g Prot 19,6g Lip 91,9g Hc	23	Arroz tres delicias Merluza en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4, 14) 603 Kcal 22,3g Prot 12,2g Lip 94,9g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 556 Kcal 28,1g Prot 20,9g Lip 59,5g Hc
27	Arroz hortelano Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14) 591 Kcal 20,1g Prot 24,4g Lip 69,8g Hc	28	Macarrones con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 7, 4, 14, 6, 10, 11) 591 Kcal 16,6g Prot 16,1g Lip 90,4g Hc	29	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1) 590 Kcal 21,7g Prot 23,1g Lip 70,7g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma San Jacobo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 575 Kcal 13,8g Prot 24g Lip 73g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 7, 14, 4, 10, 11) 678 Kcal 36,3g Prot 23,5g Lip 75,7g Hc



T: TRAZAS ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral. Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col.T.S. N°2816 / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ RN (TS) 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
		1 Garbanzos con espinacas ECO Espirales de colores al ajillo Merluza en salsa menier Zanahoria vichy Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	2 Crema de verduras Arroz a banda Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	3 Guiso de patatas con rape Sopa juliana Huevos a la riojana Salteado mixto de verduras Ensalada mixta Yogur sabor / Fruta de temporada Pan
6 Lentejas con arroz integral Pisto manchego Abadejo a la Romana Patatas dado Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	7 Fideuá de verduras Crema de puerros Revuelto de gambas y ajetes Tomate y cebolla al horno Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	8 Sopa de cocido Repollo rehogado Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	9 Arroz primavera Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Champiñón salteado Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	10 Crema de zanahoria ECO Patatas estofadas Lomo de sajonia plancha Asadillo de pimientos Ensalada mixta Yogur sabor / Fruta de temporada Pan
13 Judías verdes rehogadas Sopa de picadillo con huevo Lasaña de carne Tomate aliñado Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	14 Arroz con tomate Crema de calabaza Huevos fritos con bacon Patatas fritas Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	15 Sopa de ave con fideos Guisantes con jamón Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	16 Crema de calabacín Coditos carbonara Jamoncitos de pollo al horno Arroz integral Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	17 Lentejas guisadas Lombarda con manzana Atún con salsa de tomate Pisto manchego Ensalada mixta Yogur sabor / Fruta de temporada Pan
20 Judías verdes rehogadas Sopa de picadillo con huevo Lasaña de carne Tomate aliñado Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	21 Patatas a la marinera Espinacas rehogadas Cinta de lomo fresca a la plancha Salteado mixto de verduras Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	22 Espirales pomodoro Crema de zanahoria Tortilla de calabacín y patata Pimiento verde asado Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	23 Arroz tres delicias Rehogado de verduras variadas Filete de merluza empanado Puré de patatas Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	24 Sopa de cocido Repollo rehogado Cocido completo Ensalada mixta Yogur sabor / Fruta de temporada Pan
27 Arroz hortelano Crema de calabacín Roti de pavo en salsa Guisantes salteados Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	28 Espaguetis con salsa aurora Coliflor a la casera Limanda al horno Patatas a lo pobre Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	29 Alubias blancas con chorizo Parrillada de verduras Tortilla de patata Pisto manchego Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	30 Crema de calabaza Espirales con bacón San Jacobo Champiñón salteado Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan	31 Sopa de puchero de garbanzos Vichyssoise Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Ensalada mixta Yogur sabor / Fruta de temporada Pan





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1) 729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 3, 7, 1, 6, 10, 11) 742 Kcal 31,2g Prot 26,3g Lip 93,5g
6	Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4) 689 Kcal 36,8g Prot 21,6g Lip 81,5g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 7, 6, 10, 11) 615 Kcal 22,4g Prot 20,5g Lip 81,1g Hc	8	Sopa de fideos con garbanzos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 820 Kcal 41,8g Prot 18g Lip 111,5g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 14) 738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 4, 7, 1, 6, 10, 11) 724 Kcal 23,4g Prot 24,3g Lip 100,3g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 845 Kcal 23,4g Prot 37,5g Lip 104,5g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3, 1) 555 Kcal 30,8g Prot 26,7g Lip 42,7g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14, 1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	17	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 6, 7, 1, 10, 11) 648 Kcal 33,3g Prot 23,3g Lip 68,2g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1) 668 Kcal 24,1g Prot 21,7g Lip 89,7g Hc	21	Patatas a la marinera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 644 Kcal 32,1g Prot 21,1g Lip 59,3g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 654 Kcal 18,4g Prot 19,9g Lip 97,7g Hc	23	Arroz dos delicias Filete de merluza empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 745 Kcal 19,4g Prot 19,8g Lip 115,7g Hc	24	Sopa de fideos con garbanzos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 7, 6, 10, 11) 845 Kcal 44,8g Prot 20,2g Lip 109,5g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14) 703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc	28	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 7, 4, 14, 6, 10, 11) 667 Kcal 17,6g Prot 24,7g Lip 90,3g Hc	29	Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria) Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1) 685 Kcal 27,2g Prot 23,5g Lip 89,7g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma Cordon bleu Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7) 801 Kcal 25g Prot 32,6g Lip 99,4g Hc	31	Sopa de verduras con pasta Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 4, 7, 6, 10, 11) 513 Kcal 28,3g Prot 16g Lip 61,9g Hc



Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.  
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col.T.S. Nº2816 / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ RN (TS)

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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 634 Kcal 27,8g Prot 20,7g Lip 74,5g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 3, 7) 669 Kcal 24,6g Prot 25,1g Lip 77,4g
6	Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4) 715 Kcal 34,8g Prot 21,3g Lip 86,3g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 14, 7) 665 Kcal 20,6g Prot 23,3g Lip 86,2g Hc	8	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 718 Kcal 32,6g Prot 23,2g Lip 83,5g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14) 612 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 91,5g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 4, 7) 666 Kcal 19,9g Prot 23,2g Lip 78,6g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (3, 14, 7) 868 Kcal 21,2g Prot 37g Lip 109,3g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 653 Kcal 17,5g Prot 26,4g Lip 60,6g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g Hc	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 732 Kcal 35,2g Prot 26,8g Lip 75,3g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 18g Prot 20,6g Lip 75,8g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 7) 710 Kcal 25,3g Prot 27,5g Lip 64,5g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 680 Kcal 16,4g Prot 19,5g Lip 102,5g Hc	23	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 1, 4, 14) 806 Kcal 18,3g Prot 23g Lip 120,3g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 740 Kcal 35,4g Prot 25,3g Lip 81,4g Hc
27	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14) 729 Kcal 19,9g Prot 26,7g Lip 94,9g Hc	28	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 7, 4, 14) 690 Kcal 15,4g Prot 24,2g Lip 95,1g Hc	29	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 3) 824 Kcal 29g Prot 34g Lip 94,3g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 535 Kcal 21g Prot 17,8g Lip 65,4g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14, 4) 701 Kcal 34,1g Prot 23,1g Lip 80,5g Hc



T: TRAZAS  
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.  
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col.(T.S. N°2816) / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ RN (T.S.)  
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	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 634 Kcal 27,8g Prot 20,7g Lip 74,5g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	3	Guiso de patatas con rape Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 835 Kcal 27,3g Prot 41,4g Lip 78,1g
6	Lentejas con arroz integral * Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 710 Kcal 34,4g Prot 20,3g Lip 87,8g Hc	7	Fideuá de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 787 Kcal 22,4g Prot 33,7g Lip 92,2g Hc	8	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 79,3g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14) 612 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 91,5g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 4, 7) 666 Kcal 19,9g Prot 23,2g Lip 78,6g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Patatas fritas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 776 Kcal 27,7g Prot 22,6g Lip 109,4g Hc	15	* Sopa de ave Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 688 Kcal 18,5g Prot 26,5g Lip 66,6g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g Hc	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 732 Kcal 35,2g Prot 26,8g Lip 75,3g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 18g Prot 20,6g Lip 75,8g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 7) 710 Kcal 25,3g Prot 27,5g Lip 64,5g Hc	22	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 660 Kcal 25g Prot 17,2g Lip 95,1g Hc	23	Arroz dos delicias *Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 707 Kcal 22,7g Prot 15,2g Lip 109g Hc	24	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 614 Kcal 30,4g Prot 15,5g Lip 77,2g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14) 729 Kcal 19,9g Prot 26,7g Lip 94,9g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 524 Kcal 8,8g Prot 17,7g Lip 75,5g Hc	29	Alubias blancas guisadas Contramuslo de pollo al horno Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14) 669 Kcal 39,7g Prot 20,1g Lip 80,8g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 535 Kcal 21g Prot 17,8g Lip 65,4g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 744 Kcal 38,3g Prot 19,1g Lip 92,7g Hc



T: TRAZAS ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.  
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col.T.S. N°2816 / P. P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ RN (TS)  
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	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1) 729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	3	Guiso de patatas con rape Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4, 14, 3, 1) 707 Kcal 27,9g Prot 24g Lip 93,4g Hc
6	Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4) 689 Kcal 36,8g Prot 21,6g Lip 81,5g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 14) 610 Kcal 20,9g Prot 22g Lip 79g Hc	8	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 595 Kcal 31,4g Prot 14,2g Lip 78,9g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 14) 738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan (14, 6, 4, 1) 704 Kcal 23,2g Prot 22,2g Lip 94,6g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (3, 14, 1) 813 Kcal 21,5g Prot 35,7g Lip 102,1g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3, 1) 627 Kcal 19,5g Prot 26,8g Lip 55,8g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14, 1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	17	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 4, 6, 1) 623 Kcal 30,3g Prot 21,1g Lip 70,2g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1) 668 Kcal 24,1g Prot 21,7g Lip 89,7g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1) 766 Kcal 24,1g Prot 39,2g Lip 56,9g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 654 Kcal 18,4g Prot 19,9g Lip 97,7g Hc	23	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) *Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (3, 6, 4, 14, 1) 715 Kcal 25,5g Prot 19,1g Lip 104g Hc	24	Sopa de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 595 Kcal 31,4g Prot 14,2g Lip 78,9g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1) 611 Kcal 23,7g Prot 15,6g Lip 89,9g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 599 Kcal 14,8g Prot 19,3g Lip 87,3g Hc	29	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (14, 3, 1) 709 Kcal 27,1g Prot 26,5g Lip 89,2g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1) 661 Kcal 27,4g Prot 18,9g Lip 93g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 538 Kcal 27,4g Prot 14,8g Lip 71,4g Hc



T: TRAZAS  
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.  
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el **Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi** formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col.(T.S. N°2816) / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ RN (T.S.)  
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	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1)  561 Kcal 29,1g Prot 18,2g Lip 64,1g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1)  729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	3	Patatas estofadas con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 7, 1, 6, 10, 11)  717 Kcal 27,4g Prot 25,8g Lip 92,8g
6	Lentejas con arroz integral Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1)  638 Kcal 36,6g Prot 19,2g Lip 74,1g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 14, 7, 10, 11)  642 Kcal 22,8g Prot 23,8g Lip 81,5g Hc	8	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14)  692 Kcal 34,6g Prot 23,6g Lip 78,7g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 14)  738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 6, 7, 1, 10, 11)  716 Kcal 24,1g Prot 23,2g Lip 94,1g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (3, 14, 7, 1, 6, 10, 11)  845 Kcal 23,4g Prot 37,5g Lip 104,5g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3, 1)  627 Kcal 19,5g Prot 26,8g Lip 55,8g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14, 1)  801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)  709 Kcal 31g Prot 27,4g Lip 76,3g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1)  668 Kcal 24,1g Prot 21,7g Lip 89,7g Hc	21	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11)  592 Kcal 25,3g Prot 27,8g Lip 59,7g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14)  654 Kcal 18,4g Prot 19,9g Lip 97,7g Hc	23	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de pavo con salsa de pimientos Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (3, 6, 14, 1)  714 Kcal 27g Prot 16,7g Lip 106,5g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)  717 Kcal 37,6g Prot 25,8g Lip 76,6g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 6, 7, 14)  703 Kcal 21,9g Prot 27,1g Lip 90,1g Hc	28	Espaguetis con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 7, 6, 10, 11)  726 Kcal 30,6g Prot 25,9g Lip 88,9g Hc	29	Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 3, 1)  798 Kcal 31g Prot 34,4g Lip 89,5g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1)  661 Kcal 27,4g Prot 18,9g Lip 93g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 7, 14, 10, 11)  703 Kcal 37,5g Prot 27,5g Lip 71,7g Hc



T: TRAZAS ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.  
Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados, Dietistas y Nutricionistas. M.L. Col.(T.S. Nº2816) / P.P. Col: MAD00398 / H.C. Col: CYL00366/ RN (TS)  
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



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate fresco

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Mermelada casera  
y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Bollería casera  
(1 vez/semana)

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereales  
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

### MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:  
fibra, vitaminas y minerales."

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



## SAMYGREEN

### Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



**Hola, soy CRISPI**  
Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión?  
¡Ponerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!

