



## LUNES

- 1 Arroz tres delicias (huevo,jamón y quisante)  
 Salchichas de pavo al grill  
 Pisto manchego  
 Fruta de temporada  
 Pan (3,6,1)

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

## MARTES

- 2 Patatas a la riojana  
 Merluza en salsa de pimientos  
 Ensalada de lechuga  
 Postre lácteo / Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral (6,7,14,1,4,10,11)

785 Kcal 32,1g Prot 28,7g Lip 98,6g Hc

## MIÉRCOLES

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

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

## JUEVES

- 4 Macarrones integrales con tomate  
 Varitas de merluza  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta de temporada  
 Pan (1,4,14)

759 Kcal 21,5g Prot 29,8g Lip 95,4g Hc

## VIERNES

- 5 Salteado campestre de verduras  
 Cinta de lomo fresca al horno  
 Cuscús  
 Yogur sabor / Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral (14,1,7,6,10,11)

660 Kcal 27,3g Prot 33,2g Lip 58,2g Hc

8

- 9 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
 Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Postre lácteo / Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral (14,1,6,7,10,11)

770 Kcal 25,3g Prot 24,7g Lip 107,4g Hc

10

- Sopa de cocido  
 Cocido completo:ternera, pollo, cerdo  
 Repollo, patata y zanahoria  
 Fruta de temporada  
 Pan (1,3,6,7,14)

702 Kcal 35,3g Prot 23,6g Lip 80,6g Hc

11

- Arroz criollo (chorizo)  
 Revuelto de huevo con queso  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta de temporada  
 Pan (6,7,3,14,1)

660 Kcal 22,4g Prot 24,9g Lip 84,7g Hc

12

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
 Limanda a la romana casera  
 Patatas panadera  
 Yogur sabor / Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral (14,1,3,4,7,6,10,11)

682 Kcal 25,6g Prot 25,2g Lip 78,5g Hc

15

- Guisantes salteados  
 Ragout de pavo en salsa  
 Arroz integral  
 Fruta de temporada  
 Pan (1)

745 Kcal 38,1g Prot 223,4g Lip 103,9g Hc

16

- Patatas a la marinera  
 Escalope casero de cerdo  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Postre lácteo / Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral (2,4,12,14,1,3,7,6,10,11)

727 Kcal 30,6g Prot 27,8g Lip 64,7g Hc

17

- Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)  
 Tortilla de patata  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta de temporada  
 Pan (1,3,14)

756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc

18

- Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)  
 Palometa al horno  
 Ensalada de lechuga y aceitunas  
 Fruta de temporada  
 Pan (14,4,1)

555 Kcal 33g Prot 15,8g Lip 66,4g Hc

19

- JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDENA  
 Sopa Navideña  
 Pizza de jamón y queso  
 Patatas chips  
 Limonada  
 Tarrina de nata y fresa s/g (1,3,7,6,10,11)

689 Kcal 32,6g Prot 36,9g Lip 96,7g Hc

22

23

24

25

29

30

31

A: ALERGENOS  
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.

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) / H.C Col(CYL00366) / I.B Col(MAD01609) R.N (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, SAL, info@algadi.com 91547 46 46 c/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid



| LUNES  | MARTES  | MIERCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|--|---|---|---|--|
| <b>1</b><br>Arroz con tomate<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada<br>Fruta de temporada<br>Pan         | <b>2</b><br>Patatas a la riojana (espesas)<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Postre lácteo / Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral   | <b>3</b><br>Alubias blancas estofadas (Espesas)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan             | <b>4</b><br>Macarrones integrales con tomate<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan                     | <b>5</b><br>Crema de verduras<br>Cinta de lomo fresca al horno<br>Cuscús<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral                     |
| <b>8</b>   | <b>9</b><br>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)<br>Albóndigas de pollo y ternera (sin salsa)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Postre lácteo / Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral | <b>10</b><br>Sopa de cocido (espesa)<br>Garbanzos con carne<br>Ensalada<br>Fruta de temporada<br>Pan  | <b>11</b><br>Arroz con tomate<br>Revuelto de huevo con queso<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan                                   | <b>12</b><br>Lentejas estofadas (espesas)<br>Filete de pollo empanado casero<br>Ensalada<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral     |
| <b>15</b><br>Crema de guisantes<br>Ragout de pavo (sin salsa)<br>Arroz integral<br>Fruta de temporada<br>Pan | <b>16</b><br>Patatas con verduras (espesas)<br>Escalope de cerdo empanado<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Postre lácteo / Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral   | <b>17</b><br>Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan | <b>18</b><br>Garbanzos con verduras (Espesos)<br>Hamburguesa casera de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada<br>Pan | <b>19</b><br>Sopa Navideña (espesa)<br>Panini Casero de pavo y queso<br>Patatas chips<br>Limonada<br>Tarrina de nata y fresa s/g<br>Pan / Pan integral |
| <b>22</b>  | <b>23</b>   | <b>24</b>   | <b>25</b>   | <b>26</b>  |
| <b>29</b>  | <b>30</b>   | <b>31</b>   |   |  |



## LUNES

- 1 Arroz tres delicias (huevo, jamón y quisante)  
 Filete de pollo a la plancha  
 Pisto manchego  
 Fruta de temporada  
 Pan (3, 6, 1)

545 Kcal 23,7g Prot 12g Lip 82,1g Hc

## MARTES

- 2 Patatas a la riojana  
 Merluza en salsa de pimientos  
 Ensalada de lechuga  
 Postre lácteo / Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral (6, 7, 14, 1, 4, 10, 11)

778 Kcal 31,6g Prot 28,5g Lip 98,2g Hc

## MIÉRCOLES

- 3 Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga con tomate  
 Fruta de temporada  
 Pan (14, 3, 1)

546 Kcal 22,2g Prot 17,5g Lip 79,2g Hc

## JUEVES

- 4 Macarrones integrales con tomate  
 Varitas de merluza  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 4, 14)

699 Kcal 20,5g Prot 26,5g Lip 89,7g Hc

## VIERNES

- 5 Crema de calabacín  
 Cinta de lomo fresca al horno  
 Cuscús  
 Yogur sabor / Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral (14, 1, 7, 6, 10, 11)

658 Kcal 25,7g Prot 33,9g Lip 60g Hc

8

- 9 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
 Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Postre lácteo / Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral (14, 1, 6, 7, 10, 11)

735 Kcal 25,1g Prot 21,5g Lip 107,1g Hc

10

- Sopa de cocido  
 Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 3, 6, 7, 14)

498 Kcal 24,4g Prot 18,4g Lip 54,7g Hc

11

- Arroz con salsa de tomate  
 Revuelto de huevo con queso  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta de temporada  
 Pan (3, 7, 14, 1)

487 Kcal 16,7g Prot 18,1g Lip 62,6g Hc

12

- Lentejas estofadas  
 Limanda al horno  
 Patatas panadera  
 Yogur sabor / Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral (14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)

499 Kcal 18g Prot 16g Lip 63g Hc

15

- Crema de guisantes  
 Ragout de pavo en salsa  
 Arroz integral  
 Fruta de temporada  
 Pan (1)

552 Kcal 29,8g Prot 222,4g Lip 66,9g Hc

16

- Patatas con pescado  
 Escalope casero de cerdo  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Postre lácteo / Fruta de temporada  
 Pan / Pan integral (4, 14, 1, 3, 7, 6, 10, 11)

668 Kcal 34,1g Prot 25,2g Lip 73,7g Hc

17

- Espaguetis boloñesa  
 Tortilla de patata  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 3, 14)

515 Kcal 15,4g Prot 26,6g Lip 47,4g Hc

18

- Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)  
 Merluza al horno  
 Ensalada de lechuga y aceitunas  
 Fruta de temporada  
 Pan (14, 4, 1)

502 Kcal 23,8g Prot 16,1g Lip 61g Hc

19

- Sopa Navideña  
 Tiras de pollo aliñadas  
 Patatas fritas  
 Tarrina de nata y fresas s/g  
 Pan / Pan integral (1, 3, 14, 7, 6, 10, 11)

524 Kcal 35,4g Prot 20,4g Lip 48,2g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



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.

A: ALÉRGENOS  
 ECO: ECOLÓGICO





| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|--|---|---|---|--|
| 1<br>Arroz tres delicias<br>Brócoli rehogado<br>Longanizas frescas al horno<br>Pisto manchego<br>Ensalada mixta<br>(3,6,14,4,7,11)<br><br>1724 Kcal 53,4g Prot 62,5g Lip 196,8g Hc | 2<br>Patatas a la riojana<br>Crema de calabaza<br>Merluza en salsa de pimientos<br>Chips de calabacín<br>Ensalada mixta<br>(6,7,14,1,4,3)<br><br>1158 Kcal 44,4g Prot 40,9g Lip 147g Hc   | 3<br>Alubias blancas hortelana<br>Acelgas rehogadas<br>Tortilla de queso<br>Patatas panadera<br>Ensalada mixta<br>(1,3,6,7,4,14)<br><br>1501 Kcal 62,3g Prot 53,2g Lip 185,6g Hc      | 4<br>Macarrones integrales con tomate<br>Sopas de ajo con huevo y jamón<br>Boquerones a la andaluza<br>Champiñón salteado<br>Ensalada mixta<br>(1,3,4,14,7)<br><br>1391 Kcal 56,8g Prot 47,3g Lip 176,2g Hc         | 5<br>Salteado campestre de verduras<br>Guisantes rehogados<br>Cinta de lomo fresca al horno<br>Cuscús<br>Ensalada mixta<br>(14,1,3,4,7)<br><br>1296 Kcal 50,7g Prot 47,6g Lip 156,4g Hc  |
| 8<br><br><br><br><br><br><br><br>  | 9<br>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)<br>Coditos al ajillo<br>Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate<br>Panache de verduras<br>Ensalada mixta<br>(14,1,6,3,4,7)<br><br>1450 Kcal 50g Prot 38,5g Lip 216,1g Hc | 10<br>Sopa de cocido<br>Repollo rehogado<br>Cocido completo<br>Ensalada mixta<br><br>Fruta de temporada y yogur<br>(1,3,6,7,4,14)<br><br>1753 Kcal 75g Prot 73,4g Lip 185,5g Hc       | 11<br>Arroz criollo (chorizo)<br>Crema de calabacín<br>Revuelto de gambas y ajites<br>Berenjenas a la romana<br>Ensalada mixta<br>(6,7,2,3,14,1,4)<br><br>1411 Kcal 49g Prot 52,1g Lip 180,1g Hc                    | 12<br>Lentejas guisadas<br>Judías verdes rehogadas<br>Limanda a la romana casera<br>Patatas panadera<br>Ensalada mixta<br>(1,6,7,14,3,4)<br><br>1564 Kcal 56,8g Prot 61,2g Lip 181,6g Hc |
| 15<br>Guisantes con jamón<br>Sopa minestrone<br>Ragut de pavo en salsa<br>Arroz integral<br>Ensalada mixta<br>(1,3,4,14,7)<br><br>1395 Kcal 78,1g Prot 350,2g Lip 167,7g Hc        | 16<br>Patatas a la marinera<br>Crema de puerros<br>Escalope casero de cerdo<br>Pimientos fritos<br>Ensalada mixta<br>(2,4,12,14,1,3)<br><br>1070 Kcal 49,2g Prot 45,4g Lip 114,9g Hc  | 17<br>Espaguetis boloñesa<br>Espinacas al gratén<br>Tortilla española<br>Salteado mixto de verduras<br>Ensalada mixta<br>(1,7,14,6,3,4)<br><br>1959 Kcal 75g Prot 76,1g Lip 224,5g Hc | 18<br>Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)<br>Crema de calabaza<br>Palometa al horno<br>Tempura de verduras<br>Ensalada mixta<br>(14,4,1,3,7)<br><br>1201 Kcal 52,8g Prot 35,2g Lip 158,5g Hc | 19<br>Sopa Navideña<br>Arroz murciano<br>Pollo asado en su jugo<br>Patatas panadera<br>Ensalada mixta<br>(1,3,4,14,7)<br><br>1592 Kcal 104,7g Prot 54,3g Lip 165,1g Hc                   |
| 22<br><br><br><br><br><br><br><br>   | 23<br><br><br><br><br><br><br><br>  | 24<br><br><br><br><br><br><br><br>  | 25<br><br><br><br><br><br><br><br>  | 26<br><br><br><br><br><br><br><br>   |
| 29<br><br><br><br><br><br><br><br>   | 30<br><br><br><br><br><br><br><br>  | 31<br><br><br><br><br><br><br><br>  |   |  |



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.

A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## LUNES

Arroz dos delicias  
Salchichas de pavo al grill  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan (6,1)

679 Kcal 22,7g Prot 20,9g Lip 96,8g Hc

## MARTES

Patatas estofadas con verduras  
Merluza en salsa de pimientos  
Ensalada de lechuga  
Postre lácteo / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral (14,1,4,7,6,10,11)

701 Kcal 28,9g Prot 20,7g Lip 98,6g Hc

## MIÉRCOLES

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

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

## JUEVES

Macarrones integrales con tomate  
Varitas de merluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan (1,4,14)

759 Kcal 21,5g Prot 29,8g Lip 95,4g Hc

## VIERNES

Crema de calabacín  
Filete de pollo al horno  
Cuscús  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral (14,1,7,6,10,11)

548 Kcal 32,4g Prot 16,6g Lip 63,9g Hc

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

31



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.



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) / H.C Col(CYL00366) / I.B Col(MAD01609) R.N (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, SAL info@algadi.com 91547 46 46 c/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid





## LUNES

- 1 Arroz tres delicias (huevo,jamón y quisante)  
 Salchichas de pavo al grill  
 Pisto manchego  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (3, 6)

739 Kcal 21,6g Prot 24,1g Lip 101,3g Hc

## MARTES

- 2 Patatas a la riojana  
 Merluza en salsa de pimientos  
 Ensalada de lechuga  
 Postre lácteo / Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1, 4)

646 Kcal 25,1g Prot 27,5g Lip 68,8g Hc

## MIÉRCOLES

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

629 Kcal 21,3g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc

## JUEVES

- 4 Macarrones integrales con tomate \*Merluza a la andaluza  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (1, 4, 14)

641 Kcal 23,2g Prot 17,3g Lip 88,7g Hc

## VIERNES

- 5 Crema de calabacín  
 Cinta de lomo fresca al horno  
 Cuscús  
 Yogur sabor / Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (14, 1, 7)

728 Kcal 24,2g Prot 36g Lip 69,4g Hc

8

- 9 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
 Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Postre lácteo / Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (14, 1, 6, 7)

697 Kcal 18,6g Prot 23,5g Lip 91,2g Hc

10

- Sopa de cocido  
 Cocido completo:ternera, pollo, cerdo  
 Repollo, patata y zanahoria  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)

728 Kcal 33,3g Prot 23,2g Lip 85,4g Hc

15

- Crema de guisantes  
 Ragout de pavo en salsa  
 Arroz integral  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos

670 Kcal 28,9g Prot 222,2g Lip 90,7g Hc

16

- Patatas a la marinera  
 \*Escalope empanado de cerdo  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Postre lácteo / Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 7)

707 Kcal 25,1g Prot 22,9g Lip 71,9g Hc

17

- Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)  
 Tortilla de patata  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (1, 3, 14)

782 Kcal 23g Prot 27,3g Lip 99,3g Hc

11

- Arroz criollo (chorizo)  
 Revuelto de huevo con queso  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (6, 7, 3, 14)

686 Kcal 20,4g Prot 24,5g Lip 89,5g Hc

12

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
 Limanda a la romana casera  
 Patatas panadera  
 Yogur sabor / Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4, 7)

706 Kcal 23,4g Prot 24,7g Lip 83,2g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



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.

A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO



## LUNES

- 1 Arroz tres delicias (huevo,jamón y quisante)  
 Salchichas de pavo al grill  
 Pisto manchego  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (3, 6)

739 Kcal 21,6g Prot 24,1g Lip 101,3g Hc

## MARTES

- 2 Patatas a la riojana  
 Merluza en salsa de pimientos  
 Ensalada de lechuga  
 Postre lácteo / Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4)

646 Kcal 24,6g Prot 27,5g Lip 69,6g Hc

## MIÉRCOLES

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

629 Kcal 21,3g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc

## JUEVES

- 4 \*Macarrones con tomate  
 \*Merluza a la andaluza  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (4, 14)

625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc

## VIERNES

- 5 Salteado campestre de verduras  
 Cinta de lomo fresca al horno  
 Arroz pilaf  
 Yogur sabor / Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (14, 7)

690 Kcal 24,2g Prot 32,6g Lip 65,9g Hc

8

- 9 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
 Albóndigas mixtas caseras con tomate  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Postre lácteo / Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (14, 7)

711 Kcal 20,7g Prot 36,9g Lip 65,7g Hc

10

- Sopa de ave de cocido  
 Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
 Repollo, patata y zanahoria  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (14)

610 Kcal 28g Prot 13,4g Lip 83,6g Hc

15

- Guisantes salteados  
 Ragout de pavo en salsa  
 Arroz integral  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos

619 Kcal 31,6g Prot 222,4g Lip 76,3g Hc

16

- Patatas a la marinera  
 \*Escalope empanado de cerdo  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Postre lácteo / Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14, 7)

707 Kcal 25,1g Prot 22,9g Lip 71,9g Hc

17

- \*Espaguetis a la boloñesa de ternera  
 Tortilla de patata  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (3, 14)

697 Kcal 19g Prot 25g Lip 88,2g Hc

11

- Arroz con salsa de tomate  
 Revuelto de huevo con queso  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (3, 7, 14)

633 Kcal 17,6g Prot 18,7g Lip 91,8g Hc

12

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
 Limanda a la andaluza casera  
 Patatas panadera  
 Yogur sabor / Fruta de temporada  
 Pan sin alérgenos (14, 4, 7)

650 Kcal 21,2g Prot 18,8g Lip 84,8g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31

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.

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) / H.C Col(CYL00366) / I.B Col(MAD01609) R.N (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, info@algadi.com 91547 46 46 c/Quiendo, 23, 4º planta 28006 Madrid





## LUNES

Arroz dos delicias  
Salchichas de pavo al grill  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6)

705 Kcal 20,7g Prot 20,6g Lip 101,6g Hc

## MARTES

Patatas a la riojana  
Merluza en salsa de pimientos  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 1, 4)

609 Kcal 23,4g Prot 25,7g Lip 64,9g Hc

## MIÉRCOLES

Alubias blancas estofadas  
(pimiento, zanahoria)  
Hamburguesa de ternera en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

636 Kcal 33,8g Prot 20,8g Lip 77,9g Hc

## JUEVES

\*Macarrones con tomate  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

625 Kcal 19,6g Prot 14,6g Lip 96,4g Hc

## VIERNES

Crema de calabacín  
Cinta de lomo fresca al horno  
Cuscús  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 7)

728 Kcal 24,2g Prot 36g Lip 69,4g Hc

1

2

3

4

5

8

9

Crema de verduras (calabacín,  
zanahoria y espinacas ECO)  
Albóndigas de pollo y ternera en salsa  
de tomate  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1, 6)

661 Kcal 17g Prot 21,7g Lip 87,3g Hc

10

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

610 Kcal 28g Prot 13,4g Lip 83,6g Hc

11

Arroz con salsa de tomate  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

794 Kcal 21,4g Prot 34,9g Lip 91,7g Hc

12

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento  
verde)  
Limanda a la andaluza casera  
Patatas panadera  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4, 7)

650 Kcal 21,2g Prot 18,8g Lip 84,8g Hc

15

Crema de guisantes  
Ragout de pavo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

670 Kcal 28,9g Prot 222,2g Lip 90,7g Hc

16

Patatas a la marinera  
\*Escalope empanado de cerdo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(2, 4, 12, 14)

671 Kcal 23,4g Prot 21,1g Lip 68g Hc

17

\*Espaguetis a la boloñesa de ternera  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

552 Kcal 29,4g Prot 12,1g Lip 75g Hc

18

Garbanzos con verduras (pimiento,  
cebolla y zanahoria ECO)  
Palometa al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

581 Kcal 31,1g Prot 15,4g Lip 71,2g Hc

19

\*Sopa de ave  
\*Panini casero de pavo con tomate y  
orégano  
Patatas chips  
Tarrina de nata y fresa s/g  
Pan sin alérgenos  
(7)

806 Kcal 14,7g Prot 14,7g Lip 131,4g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31



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.

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) / H.C Col(CYL00366) / I.B Col(MAD01609) R.N (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, S.A. info@algadi.com 91547 46 46 c/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid





## LUNES

- 1 Arroz tres delicias (huevo, jamón y quisante)  
 Salchichas de pavo al grill  
 Pisto manchego  
 Fruta de temporada  
 Pan (3, 6, 1)

712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc

## MARTES

- 2 Patatas estofadas con verduras  
 Merluza en salsa de pimientos  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta de temporada  
 Pan (14, 1, 4)

652 Kcal 26,7g Prot 18,7g Lip 92,5g Hc

## MIÉRCOLES

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

603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc

## JUEVES

- 4 Macarrones integrales con tomate  
 \*Merluza a la andaluza  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 4, 14)

615 Kcal 25,2g Prot 17,6g Lip 83,9g Hc

## VIERNES

- 5 Crema de calabacín  
 Cinta de lomo fresca al horno  
 Cuscús  
 Fruta de temporada  
 Pan (14, 1)

661 Kcal 23,4g Prot 34,1g Lip 63g Hc

8

- 9 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
 Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta de temporada  
 Pan (14, 1, 6)

721 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 101,3g Hc

10

- Sopa de cocido  
 Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
 Repollo, patata y zanahoria  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 3, 14)

605 Kcal 32,1g Prot 14,3g Lip 80,9g Hc

11

- Arroz con salsa de tomate  
 Revuelto de champiñón  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta de temporada  
 Pan (3, 14, 1)

592 Kcal 18,1g Prot 17g Lip 87,6g Hc

12

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
 Limanda a la romana casera  
 Patatas panadera  
 Fruta de temporada  
 Pan (14, 1, 3, 4)

792 Kcal 27g Prot 23,5g Lip 109,2g Hc

15

- Crema de guisantes  
 Ragout de pavo en salsa  
 Arroz integral  
 Fruta de temporada  
 Pan (1)

730 Kcal 35,1g Prot 223,2g Lip 104,7g Hc

16

- Patatas a la marinera  
 \*Escalope empanado de cerdo  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta de temporada  
 Pan (2, 4, 12, 14, 1)

645 Kcal 25,4g Prot 21,5g Lip 63,2g Hc

17

- Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)  
 Tortilla de patata  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 3, 14)

756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc

18

- Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)  
 Palometa al horno  
 Ensalada de lechuga y aceitunas  
 Fruta de temporada  
 Pan (14, 4, 1)

555 Kcal 33g Prot 15,8g Lip 66,4g Hc

19

- Sopa Navideña  
 \*Panini casero de pavo con tomate y orégano  
 Patatas chips  
 Fruta de temporada  
 Pan (1, 3)

903 Kcal 21,9g Prot 16,9g Lip 151,8g Hc

22

23

24

25

26

29

30

31

A: ALERGENOS  
E: 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.

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) / H.C Col(CYL00366) / I.B Col(MAD01609) R.N (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, SALA info@algadi.com 91547 4646 c/Querido, 23, 4º planta 28006 Madrid





| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|---|---|---|---|--|
| 1<br>Arroz tres delicias (huevo,jamón y quisante)<br>Salchichas de pavo al grill<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan (3,6,1)<br><br>712 Kcal 23,6g Prot 24,4g Lip 96,5g Hc | 2<br>Patatas a la riojana<br>Filete de pavo con salsa de pimientos<br>Ensalada de lechuga<br>Postre lácteo / Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral (6,7,14,1,10,11)<br><br>792 Kcal 32,7g Prot 26,1g Lip 104,4g Hc   | 3<br>Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan (14,3,1)<br><br>603 Kcal 23,3g Prot 20,7g Lip 85g Hc  | 4<br>Macarrones integrales con tomate<br>Pollo salteado<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan (1,14)<br><br>585 Kcal 28,7g Prot 15,9g Lip 76,3g Hc   | 5<br>Crema de calabacín<br>Cinta de lomo fresca al horno<br>Cuscús<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral (14,1,7,6,10,11)<br><br>704 Kcal 26,4g Prot 36,5g Lip 64,7g Hc  |
| 8<br><br><br><br><br><br>   | 9<br>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)<br>Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Postre lácteo / Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral (14,1,6,7,10,11)<br><br>770 Kcal 25,3g Prot 24,7g Lip 107,4g Hc | 10<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo:ternera, pollo, cerdo<br>Repollo, patata y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan (1,3,6,7,14)<br><br>702 Kcal 35,3g Prot 23,6g Lip 80,6g Hc        | 11<br>Arroz criollo (chorizo)<br>Revuelto de huevo con queso<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan (6,7,3,14,1)<br><br>660 Kcal 22,4g Prot 24,9g Lip 84,7g Hc  | 12<br>Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)<br>*Filete de pollo empanado casero<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral (14,7,1,6,10,11)<br><br>757 Kcal 42,1g Prot 25,2g Lip 80g Hc |
| 15<br>Crema de guisantes<br>Ragout de pavo en salsa<br>Arroz integral<br>Fruta de temporada<br>Pan (1)<br><br>730 Kcal 35,1g Prot 223,2g Lip 104,7g Hc                                | 16<br>Patatas estofadas con verduras<br>*Escalope empanado de cerdo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Postre lácteo / Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral (14,7,1,6,10,11)<br><br>589 Kcal 25g Prot 23,2g Lip 67,1g Hc  | 17<br>Espaguetis a la boloñesa (cerdo y ternera)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan (1,3,14)<br><br>756 Kcal 25g Prot 27,7g Lip 94,5g Hc | 18<br>Garbanzos con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria ECO)<br>Hamburguesa de ternera casera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada<br>Pan (14,1)<br><br>619 Kcal 33,7g Prot 22,4g Lip 66,8g Hc | 19<br>Sopa Navideña<br>*Panini casero de pavo con tomate y orégano<br>Patatas chips<br>Tarrina de nata y fresa s/g<br>Pan / Pan integral (1,3,7,6,10,11)<br><br>734 Kcal 17,4g Prot 18,3g Lip 110,9g Hc                              |
| 22<br><br><br><br><br><br>  | 23<br><br><br><br><br><br>  | 24<br><br><br><br><br><br>  | 25<br><br><br><br><br><br>  | 26<br><br><br><br><br><br>   |
| 29<br><br><br><br><br><br>  | 30<br><br><br><br><br><br>  | 31<br><br><br><br><br><br>  |   |  |



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.

A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales sin azucarar  
Galletas integrales

### FRUTA



Fruta fresca Entera  
Tomate.

### OTROS



Aceite de Oliva  
(2 veces/semana)  
Compota de frutas  
naturales y/o Miel  
(2 veces/semana)  
Frutos secos

## SUGERENCIAS DE CENA

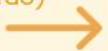
### SI COMES

**1º** Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas

**2º** Carne (pollo, ternera, cerdo)  
 Huevo



Pescado / huevo o  
Ensaladas variadas / verduras  
rehogadas

**POSTRES** Fruta fresca  
 Lácteos



Pescado / carne  
Verduras cocinadas / ensaladas  
Lácteos naturales o Fruta fresca  
Fruta fresca o Frutos secos

### PUEDES CENAR



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.

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

