



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
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

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

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

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

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

22

23

24

25

26

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

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
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

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

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

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

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 22,4g 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 fresa 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



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. Nº2816) / 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias
Brócoli rehogado
Longanizas frescas al horno
Pisto manchego
Ensalada mixta
(3, 6, 14, 4, 7, 1)

1724 Kcal 53,4g Prot 62,5g Lip 196,8g Hc

2

Patatas a la riojana
Crema de calabaza
Merluza en salsa de pimientos
Chips de calabacín
Ensalada mixta
(6, 7, 14, 1, 4, 3)

1158 Kcal 44,4g Prot 40,9g Lip 147g Hc

3

Alubias blancas hortelana
Acelgas rehogadas
Tortilla de queso
Patatas panadera
Ensalada mixta
(1, 3, 6, 7, 4, 14)

1501 Kcal 62,3g Prot 53,2g Lip 185,6g Hc

4

Macarrones integrales con tomate
Sopas de ajo con huevo y jamón
Boquerones a la andaluza
Champiñón salteado
Ensalada mixta
(1, 3, 4, 14, 7)

1391 Kcal 56,8g Prot 47,3g Lip 176,2g Hc

5

Salteado campestre de verduras
Guisantes rehogados
Cinta de lomo fresca al horno
Cuscús
Ensalada mixta
(14, 1, 3, 4, 7)

1296 Kcal 50,7g Prot 47,6g Lip 156,4g Hc

8

9

Crema de verduras (calabacín,
zanahoria y espinacas ECO)
Coditos al ajillo
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
de tomate
Panaché de verduras
Ensalada mixta
(14, 1, 6, 3, 4, 7)

1450 Kcal 50g Prot 38,5g Lip 216,1g Hc

10

Sopa de cocido
Repollo rehogado
Cocido completo
Ensalada mixta
Fruta de temporada y yogur
(1, 3, 6, 7, 4, 14)

1753 Kcal 75g Prot 73,4g Lip 185,5g Hc

11

Arroz criollo (chorizo)
Crema de calabacín
Revuelto de gambas y ajetes
Berenjenas a la romana
Ensalada mixta
(6, 7, 2, 3, 14, 1, 4)

1411 Kcal 49g Prot 52,1g Lip 180,1g Hc

12

Lentejas guisadas
Judías verdes rehogadas
Limanda a la romana casera
Patatas panadera
Ensalada mixta
(1, 6, 7, 14, 3, 4)

1564 Kcal 56,8g Prot 61,2g Lip 181,6g Hc

15

Guisantes con jamón
Sopa minestrone
Ragut de pavo en salsa
Arroz integral
Ensalada mixta
(1, 3, 4, 14, 7)

1395 Kcal 78,1g Prot 350,2g Lip 167,7g Hc

16

Patatas a la marinera
Crema de puerros
Escalope casero de cerdo
Pimientos fritos
Ensalada mixta
(2, 4, 12, 14, 1, 3)

1070 Kcal 49,2g Prot 45,4g Lip 114,9g Hc

17

Espaguetis boloñesa
Espinacas al gratén
Tortilla española
Salteado mixto de verduras
Ensalada mixta
(1, 7, 14, 6, 3, 4)

1959 Kcal 75g Prot 76,1g Lip 224,5g Hc

18

Garbanzos con verduras (pimiento,
cebolla y zanahoria ECO)
Crema de calabaza
Palometa al horno
Tempura de verduras
Ensalada mixta
(14, 4, 1, 3, 7)

1201 Kcal 52,8g Prot 35,2g Lip 158,5g Hc

19

Sopa Navideña
Arroz murciano
Pollo asado en su jugo
Patatas panadera
Ensalada mixta
(1, 3, 4, 14, 7)

1592 Kcal 104,7g Prot 54,3g Lip 165,1g Hc

22

23

24

25

26

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. Nº2816) / 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

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

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

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

5

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

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 fideos con garbanzos
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1,3,14)

830 Kcal 42,4g Prot 18g Lip 113,5g Hc

11

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

610 Kcal 19,7g Prot 19,1g Lip 87,3g 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

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
*Filete de pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y maíz
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(2,4,12,14,7,1,6,10,11)

713 Kcal 31,9g Prot 24,5g Lip 67,2g Hc

17

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

739 Kcal 26,1g Prot 25,2g Lip 94,6g 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 de pavo y queso
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan / Pan integral
(1,3,6,7,10,11)

742 Kcal 26,5g Prot 24,9g Lip 101,7g Hc

22

23

24

25

26

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. Nº2816) / 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
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

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

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

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

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

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

15

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

670 Kcal 28,9g Prot 22,2g 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

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 Navideña
Pizza de jamón y queso
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan sin alérgenos
(1, 3, 7)

947 Kcal 30,7g Prot 36,5g Lip 114,6g Hc

22

23

24

25

26

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. Nº2816) / 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
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

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

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

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

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

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

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

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
Limonada
Tarrina de nata y fresa s/g
(7)

741 Kcal 14,4g Prot 14,7g Lip 118,2g Hc

22

23

24

25

26

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. Nº2816) / 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

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

3

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

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

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
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



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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
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

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

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

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

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 22,2g 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
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. Nº2816) / 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
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

2

Patatas a la riojana
Filete de pavo con salsa de pimientos
Ensalada de lechuga
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 10, 11)

792 Kcal 32,7g Prot 26,1g Lip 104,4g Hc

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

4

Macarrones integrales con tomate
Pollo salteado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 14)

585 Kcal 28,7g Prot 15,9g Lip 76,3g Hc

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)

704 Kcal 26,4g Prot 36,5g Lip 64,7g 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)
*Filete de pollo empanado casero
Patatas panadera
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

757 Kcal 42,1g Prot 25,2g Lip 80g Hc

15

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

730 Kcal 35,1g Prot 22,2g Lip 104,7g Hc

16

Patatas estofadas con verduras
*Escalope empanado de cerdo
Ensalada de lechuga y maíz
Postre lácteo / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

589 Kcal 25g Prot 23,2g Lip 67,1g 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)
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

619 Kcal 33,7g Prot 22,4g Lip 66,8g Hc

19

Sopa Navideña
*Panini casero de pavo con tomate y orégano
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan / Pan integral
(1, 3, 7, 6, 10, 11)

734 Kcal 17,4g Prot 18,3g Lip 110,9g Hc

22

23

24

25

26

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. Nº2816) / 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, SAU, info@algadi.com 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi



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

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas



Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



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

V M Á S
VERDE

