

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 6, 7, 1)

863 Kcal 26,4g Prot 37,4g Lip 102,2g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevo frito con picadillo de chorizo  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 6, 7, 1, 10, 11)

669 Kcal 20,1g Prot 38,4g Lip 54,4g Hc

14

## JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA

Espaguetis salteados con ajo y bacon  
Escalope de pollo  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan  
(1, 6, 3, 7, 14)

695 Kcal 40,5g Prot 19,2g Lip 87,7g Hc

8

Coditos con tomate  
Varitas de merluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

745 Kcal 21,4g Prot 29,6g Lip 95g Hc

9

Sopa de cocido  
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo  
Repollo y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

782 Kcal 38,8g Prot 29g Lip 84g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)

760 Kcal 23,3g Prot 30,4g Lip 79,1g Hc

20

Arroz a la milanese  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 14, 1, 3, 4, 10, 11)

777 Kcal 26,6g Prot 31,3g Lip 95,3g Hc

21

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

718 Kcal 35,1g Prot 26,6g Lip 78,1g Hc

22

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

756 Kcal 57,8g Prot 39,4g Lip 64,5g Hc

23

Macarrones gratinados con queso  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 7, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

683 Kcal 31,1g Prot 23,3g Lip 82,3g Hc

26

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 7, 1)

606 Kcal 19,8g Prot 17,4g Lip 88,6g Hc

27

Garbanzos guisados  
Limanda a la romana casera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 7, 14, 1, 3, 4, 10, 11)

690 Kcal 23,3g Prot 32,9g Lip 69,6g Hc

28

Sopa de estrellas  
Albóndigas mixtas en salsa  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)

724 Kcal 30,1g Prot 38,3g Lip 62,6g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

785 Kcal 36,6g Prot 23,9g Lip 103,8g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

748 Kcal 37,7g Prot 18,6g Lip 89,6g Hc



Se ofrece diariamente: agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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


A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO


# C. SAGRADA FAMILIA URGEL

## MENÚ ESPECIAL



| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|--|--|---|---|
| <b>5</b>  | <b>6</b>   | <b>7</b>   | <b>8</b>  | <b>9</b>  |
|   |  |  | Coditos con tomate<br>Filete de pollo a plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan       | Sopa de cocido (Espesa)<br>Garbanzos con carne<br>Ensalada<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral  |
| <b>12</b>   | <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>15</b>   | <b>16</b>   |
| Arroz con tomate<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan | Crema de judías verdes<br>Tortilla francesa<br>Ensalada<br>Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral                            | Espaguetis con tomate<br>Escalope de pollo<br>Ensalada de tomate, queso y orégano<br>Flan de vainilla<br>Pan | Alubias blancas estofadas (Espesas)<br>Pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan | Crema de verduras<br>Hamburguesa mixta en salsa de tomate<br>Arroz integral<br>Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral   |
| <b>19</b>   | <b>20</b>  | <b>21</b>  | <b>22</b>   | <b>23</b>   |
| Lentejas estofadas (Espesas)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan         | Arroz a la milanesa<br>Boquerones a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral | Sopa de cocido (Espesa)<br>Garbanzos con carne<br>Ensalada<br>Fruta de temporada<br>Pan                      | Crema de calabacín<br>Jamoncitos de pollo (sin salsa)<br>Arroz integral<br>Fruta de temporada<br>Pan                  | Macarrones gratinados con queso<br>Filete de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral                   |
| <b>26</b>   | <b>27</b>  | <b>28</b>  | <b>29</b>   | <b>30</b>   |
| Arroz con salsa de tomate<br>Tortilla francesa con queso<br>Ensalada<br>Fruta de temporada<br>Pan                     | Garbanzos guisados (espesos)<br>Pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral  | Sopa de estrellas<br>Albóndigas mixtas en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan               | Espirales rehogados<br>Pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan     | Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)<br>Estofado de cerdo (sin salsa)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur sabor / Fruta de temporada<br>Pan / Pan integral |
|   |  |  |   |   |
|   |  |  |   |   |



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

12

Arroz hortelano  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 6, 7, 1)

767 Kcal 24,8g Prot 34,4g Lip 86,3g Hc

13

Crema de judías verdes  
Revuelto de jamón york  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 6, 1, 10, 11)

576 Kcal 18g Prot 27,3g Lip 58,9g Hc

14

Espaguetis con queso y orégano  
Escalope de pollo  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan  
(1, 7, 3, 14)

537 Kcal 19,1g Prot 16,4g Lip 77g Hc

15

Alubias blancas estofadas  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga con tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)

344 Kcal 20,4g Prot 8,3g Lip 49,2g Hc

16

Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa mixta en salsa de tomate  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

619 Kcal 29,8g Prot 22,4g Lip 73g Hc

19

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)

599 Kcal 17,2g Prot 23,8g Lip 62,6g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(4, 14, 1, 6, 10, 11)

425 Kcal 22,9g Prot 10,8g Lip 55,2g Hc

21

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

501 Kcal 24,8g Prot 18,5g Lip 54,6g Hc

22

Crema de calabacín  
Filete de pollo en salsa (zanahoria)  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

483 Kcal 28g Prot 14g Lip 56g Hc

23

Macarrones gratinados con queso  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 7, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

634 Kcal 30,9g Prot 18,1g Lip 82,8g Hc

26

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 7, 1)

461 Kcal 16,7g Prot 14,4g Lip 63,2g Hc

27

Garbanzos guisados  
Limanda a la romana casera  
Ensalada de lechuga con tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 7, 14, 1, 3, 4, 10, 11)

536 Kcal 17,4g Prot 24,3g Lip 58,1g Hc

28

Sopa de estrellas  
Albóndigas mixtas en salsa  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)

699 Kcal 29,3g Prot 38,2g Lip 57,2g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)

434 Kcal 20,1g Prot 9,2g Lip 65,1g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria  
y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

713 Kcal 37,5g Prot 15,3g Lip 89,3g Hc



Se ofrece diariamente: agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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  |
|---|---|---|--|--|
|   |   |   | 8<br>Coditos con tomate<br>Judías verdes a la casera<br>Merluza en salsa menier<br>Patatas dado<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan                               | 9<br>Sopa de cocido<br>Repollo rehogado<br>Cocido completo<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan  |
| 12<br>Arroz hortelano<br>Crema de calabaza<br>Cinta de lomo al ajillo<br>Puré de coliflor ECO casero<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan | 13<br>Judías verdes con jamón<br>Patatas a la marinera<br>Huevo frito con picadillo de chorizo<br>Patatas panadera<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan | 14<br>Espaguetis salteados con ajo y bacon<br>Crema de verduras<br>Escalope de pollo<br>Tomate provenzal<br>Flan de vainilla<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan | 15<br>Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)<br>Ratatouille de verduras<br>Merluza al horno<br>Calabacín a la romana<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan | 16<br>Guiso de patatas con rape<br>Sopa de ave con fideos<br>Hamburguesa mixta en salsa de tomate<br>Arroz integral<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan |
| 19<br>Lentejas hortelana<br>Acelgas al gratén<br>Tortilla de patata<br>Tomate aliñado<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan                | 20<br>Arroz a la milanesa<br>Crema de puerros<br>Boquerones a la andaluza<br>Champiñón salteado<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan                    | 21<br>Sopa de cocido<br>Repollo con patatas<br>Cocido completo<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan   | 22<br>Crema de calabacín<br>Arroz murciano<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Cuscús<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan   | 23<br>Macarrones al gratén<br>Pisto manchego<br>Pastel de pescado<br>Puré de patatas<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan                                |
| 26<br>Arroz con tomate<br>Crema de puerros<br>Huevos fritos con jamón<br>Verduras a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan       | 27<br>Garbanzos guisados<br>Coliflor al ajoarriero<br>Limanda a la romana casera<br>Pimientos fritos<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan               | 28<br>Sopa de estrellas<br>Judías verdes rehogadas<br>Albóndigas mixtas en salsa<br>Patatas fritas<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan         | 29<br>Espirales rehogados con champiñón<br>Sopa juliana<br>Salmón al eneldo<br>Cebolla caramelizada<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan                           | 30<br>Crema de verduras<br>Espaguetis pomodoro<br>Estofado de cerdo en salsa de verduras<br>Zanahoria asada<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada y yogur<br>Pan         |
|   |   |   |  |  |



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Limanda al perejil  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan  
( 4 , 6 , 7 , 14 , 1 )  
599 Kcal 13,8g Prot 13,7g Lip 102,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevos rotos con patatas  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
( 14 , 3 , 1 , 6 , 10 , 11 )  
546 Kcal 17,1g Prot 24,4g Lip 56,8g Hc

14

Espaguetis al ajillo  
Escalope de pollo  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan  
( 1 , 3 , 7 , 14 )  
681 Kcal 38,4g Prot 19,2g Lip 87,2g Hc

15

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
( 14 , 4 , 1 )  
677 Kcal 35,5g Prot 16,2g Lip 101,5g Hc

16

Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa de ternera en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
( 4 , 14 , 1 , 6 , 10 , 11 )  
607 Kcal 31,1g Prot 20,6g Lip 70,3g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
( 14 , 3 , 1 )  
760 Kcal 23,3g Prot 30,4g Lip 79,1g Hc

20

Arroz salteado con zanahoria  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
( 1 , 3 , 4 , 14 , 6 , 10 , 11 )  
581 Kcal 22,8g Prot 25,8g Lip 61,2g Hc

21

Sopa de fideos con garbanzos  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Rapollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan  
( 1 , 3 , 14 )  
819 Kcal 42,3g Prot 18g Lip 111g Hc

22

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
( 14 , 1 )  
756 Kcal 57,8g Prot 39,4g Lip 64,5g Hc

23

Macarrones gratinados con queso  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
( 1 , 7 , 3 , 4 , 14 , 6 , 10 , 11 )  
683 Kcal 31,1g Prot 23,3g Lip 82,3g Hc

26

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
( 3 , 7 , 1 )  
606 Kcal 19,8g Prot 17,4g Lip 88,6g Hc

27

Garbanzos con verduras  
Limanda a la romana casera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
( 14 , 1 , 3 , 4 , 6 , 10 , 11 )  
585 Kcal 19,5g Prot 22,5g Lip 70,5g Hc

28

Sopa de estrellas  
Albóndigas de ternera en salsa  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan  
( 1 , 3 , 14 )  
653 Kcal 35g Prot 27,7g Lip 63,9g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
( 1 , 4 , 14 )  
785 Kcal 36,6g Prot 23,9g Lip 103,8g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
\* Ragout de pollo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
( 14 , 7 , 1 , 6 , 10 , 11 )  
764 Kcal 40,3g Prot 23,8g Lip 91,1g Hc



Se ofrece diariamente: agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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


A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO




## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevo frito con picadillo de chorizo  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3, 6, 7)

759 Kcal 18,2g Prot 38g Lip 72,8g Hc

14

Espaguetis al ajillo  
\*Filete de pollo empanado casero  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan sin alérgenos  
(1, 7, 14)

751 Kcal 34,9g Prot 23,3g Lip 94,4g Hc

15

Alubias blancas estofadas (pimiento, zanahoria)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

617 Kcal 29,4g Prot 15,1g Lip 87,6g Hc

16

Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa de ternera en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

630 Kcal 28,9g Prot 20,1g Lip 75g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

853 Kcal 21,7g Prot 30g Lip 97,6g Hc

20

Arroz a la milanesa  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 14, 1, 3, 4)

800 Kcal 24,4g Prot 30,8g Lip 100g Hc

21

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

744 Kcal 33,1g Prot 26,2g Lip 82,9g Hc

22

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)

782 Kcal 55,8g Prot 39g Lip 69,3g Hc

23

Macarrones gratinados con queso  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 7, 3, 4, 14)

773 Kcal 29,2g Prot 22,8g Lip 100,8g Hc

26

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 7)

632 Kcal 17,9g Prot 17g Lip 93,4g Hc

27

Garbanzos guisados  
Limanda a la romana casera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 1, 3, 4)

714 Kcal 21g Prot 32,4g Lip 74,3g Hc

28

Sopa de estrellas  
Albóndigas mixtas en salsa  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 3, 14)

735 Kcal 26,9g Prot 38,5g Lip 63,5g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14)

659 Kcal 30,1g Prot 22,8g Lip 76,1g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

675 Kcal 31,1g Prot 17,3g Lip 73,4g Hc



Se ofrece diariamente: agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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


A: ALÉRGICOS  
ECO: ECOLÓGICO


## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevos rotos con patatas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

(14, 3)

635 Kcal 15,2g Prot 23,9g Lip 75,3g Hc

14

Espaguetis al ajillo  
\*Filete de pollo empanado casero  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan sin alérgenos  
(7, 14)

721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc

15

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 4)

617 Kcal 29,4g Prot 15,1g Lip 87,6g Hc

16

Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa mixta en salsa de tomate  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

642 Kcal 27,6g Prot 21,9g Lip 77,7g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 3)

853 Kcal 21,7g Prot 30g Lip 97,6g Hc

20

Arroz a la milanesa  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 14, 4)

675 Kcal 24,7g Prot 19g Lip 94,5g Hc

21

Sopa de ave de cocido  
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo  
Rapollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 6, 7, 14)

696 Kcal 31g Prot 22,7g Lip 80,9g Hc

22

Crema de calabacín  
\*Jamoncitos de pollo en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

793 Kcal 55,7g Prot 39g Lip 72,2g Hc

23

\*Macarrones con tomate  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 4, 14, 7)

722 Kcal 23,1g Prot 18,8g Lip 104,7g Hc

26

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(3, 7)

632 Kcal 17,9g Prot 17g Lip 93,4g Hc

27

Garbanzos guisados  
Limanda a la andaluza casera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 4)

658 Kcal 18,9g Prot 26,5g Lip 75,9g Hc

28

\*Sopa de ave  
Albóndigas de ternera caseras en salsa  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

686 Kcal 31g Prot 29,4g Lip 66,1g Hc

29

\*Espirales salteados con champiñones  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14)

643 Kcal 24,6g Prot 21g Lip 82,3g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

675 Kcal 31,1g Prot 17,3g Lip 73,4g Hc



Se ofrece diariamente: agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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


A: ALÉRGICOS  
ECO: ECOLÓGICO


## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 6, 7)

807 Kcal 24,6g Prot 37,2g Lip 90,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Filete de pavo plancha  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

621 Kcal 21,4g Prot 20,2g Lip 74,2g Hc

14

Espaguetis al ajillo  
\*Filete de pollo empanado casero  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan sin alérgenos  
(7, 14)

721 Kcal 30,8g Prot 19,6g Lip 100,1g Hc

8

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

800 Kcal 22,5g Prot 14,9g Lip 137,8g Hc

9

Sopa de ave de cocido  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo y zanahoria  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

661 Kcal 31,3g Prot 15,8g Lip 87g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
\*Filete de pavo en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

659 Kcal 30,7g Prot 15,9g Lip 82,1g Hc

20

Arroz a la milanesa  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 14, 4)

675 Kcal 24,7g Prot 19g Lip 94,5g Hc

21

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

600 Kcal 27,8g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc

22

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 1)

782 Kcal 55,8g Prot 39g Lip 69,3g Hc

23

\*Macarrones con tomate  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(4, 14, 7)

671 Kcal 25,4g Prot 12,8g Lip 104,1g Hc

26

Arroz con salsa de tomate  
Filete de pollo a la plancha  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos

649 Kcal 28,7g Prot 14,2g Lip 93,1g Hc

27

Garbanzos guisados  
Limanda a la andaluza casera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(6, 7, 14, 4)

658 Kcal 18,9g Prot 26,5g Lip 75,9g Hc

28

\*Sopa de ave  
Albóndigas mixtas en salsa  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14)

746 Kcal 26,2g Prot 38,4g Lip 65,7g Hc

29

\*Espirales salteados con champiñones  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(1, 4, 14)

662 Kcal 26,8g Prot 22,2g Lip 82,2g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan sin alérgenos  
(14, 7)

675 Kcal 31,1g Prot 17,3g Lip 73,4g Hc



Se ofrece diariamente: agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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


A: ALÉRGICOS  
ECO: ECOLÓGICO




## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
\*Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)  
774 Kcal 23,5g Prot 38,1g Lip 82,3g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevos rotos con patatas  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)  
695 Kcal 21,4g Prot 25g Lip 89,2g Hc

14

Espaguetis al ajillo  
\*Filete de pollo empanado casero  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 14)  
649 Kcal 31,9g Prot 20g Lip 83,2g Hc

15

Alubias blancas estofadas (pimiento,zanahoria)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 4, 1)  
677 Kcal 35,5g Prot 16,2g Lip 101,5g Hc

16

Guiso de patatas con rape  
Hamburguesa de ternera en salsa  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(4, 14, 1)  
604 Kcal 30,9g Prot 20,5g Lip 70,2g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)  
760 Kcal 23,3g Prot 30,4g Lip 79,1g Hc

20

Arroz a la milanese  
\*Merluza a la andaluza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan  
(6, 14, 4, 1)  
649 Kcal 26,7g Prot 19,4g Lip 89,7g Hc

21

Sopa de cocido  
Cocido (Garbanzo, ternera y pollo)  
Repollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)  
774 Kcal 36,4g Prot 18g Lip 110,8g Hc

22

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)  
756 Kcal 57,8g Prot 39,4g Lip 64,5g Hc

23

Macarrones con salsa de tomate  
Pastel de pescado con verduras  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 4, 14)  
758 Kcal 30,3g Prot 20g Lip 110g Hc

26

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 1)  
675 Kcal 16,4g Prot 20,5g Lip 102,5g Hc

27

Garbanzos con verduras  
Limanda a la romana casera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1, 3, 4)  
571 Kcal 18,9g Prot 22,3g Lip 68,4g Hc

28

Sopa de estrellas  
Albóndigas mixtas en salsa  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)  
709 Kcal 28,9g Prot 38,9g Lip 58,7g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 4, 14)  
785 Kcal 36,6g Prot 23,9g Lip 103,8g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)  
685 Kcal 34,2g Prot 16,2g Lip 83,2g Hc



Se ofrece diariamente: agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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


A: ALÉRGENOS  
ECO: ECOLÓGICO


## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

12

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)  
Cinta de lomo fresca al ajillo  
Puré de coliflor ECO casero  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 6, 7, 1)

863 Kcal 26,4g Prot 37,4g Lip 102,2g Hc

13

Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Huevo frito con picadillo de chorizo  
Patatas panadera  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 3, 6, 7, 1, 10, 11)

669 Kcal 20,1g Prot 38,4g Lip 54,4g Hc

14

Espaguetis salteados con ajo y bacon  
Escalope de pollo  
Ensalada de tomate, queso y orégano  
Flan de vainilla  
Pan  
(1, 6, 3, 7, 14)

695 Kcal 40,5g Prot 19,2g Lip 87,7g Hc

15

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

773 Kcal 27,6g Prot 24,5g Lip 114,9g Hc

16

Patatas estofadas con verduras  
Hamburguesa mixta en salsa de tomate  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 1, 6, 10, 11)

594 Kcal 26g Prot 21,9g Lip 72,2g Hc

19

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 3, 1)

760 Kcal 23,3g Prot 30,4g Lip 79,1g Hc

20

Arroz a la milanesa  
Hamburguesa de ternera en salsa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 14, 1, 10, 11)

669 Kcal 31,6g Prot 22,1g Lip 83,4g Hc

21

Sopa de cocido  
Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo  
Rapollo y zanahoria ECO  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 6, 7, 14)

718 Kcal 35,1g Prot 26,6g Lip 78,1g Hc

22

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras  
Arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan  
(14, 1)

756 Kcal 57,8g Prot 39,4g Lip 64,5g Hc

23

Macarrones gratinados con queso  
Revuelto de champiñón  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(1, 7, 3, 14, 6, 10, 11)

652 Kcal 25,8g Prot 22,2g Lip 81,5g Hc

26

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con queso  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan  
(3, 7, 1)

606 Kcal 19,8g Prot 17,4g Lip 88,6g Hc

27

Garbanzos guisados  
Filete de cerdo en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(6, 7, 14, 1, 10, 11)

711 Kcal 35,4g Prot 31,8g Lip 64,6g Hc

28

Sopa de estrellas  
Albóndigas mixtas en salsa  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)

724 Kcal 30,1g Prot 38,3g Lip 62,6g Hc

29

Espirales rehogados con champiñón  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate  
Fruta de temporada  
Pan  
(1, 3, 14)

717 Kcal 28,3g Prot 22g Lip 130,4g Hc

30

Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)  
Estofado de cerdo en salsa de verduras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor / Fruta de temporada  
Pan / Pan integral  
(14, 7, 1, 6, 10, 11)

748 Kcal 37,7g Prot 18,6g Lip 89,6g Hc



Se ofrece diariamente: agua y pan blanco, alternando con pan integral semanalmente.

Las frutas, hortalizas y verduras son de temporada y de proveedores de proximidad.

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


A: ALÉRGICOS  
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  
(arroz/pasta)



### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Huevo

Pescado o carne



### POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Leche

Fruta

## MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,  
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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

### 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.

