



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)
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)

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

19	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan (14, 3, 1)
20	Arroz a la milanesa Boquerones a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 14, 1, 3, 4, 10, 11)

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

20	Arroz a la milanesa 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

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

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



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 / Oquendo, 23, 4º planta 28006 Madrid

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO

MENÚ ESPECIAL

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

8

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

488 Kcal 14g Prot 16,6g Lip 68,4g Hc

9

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

566 Kcal 28,2g Prot 20,9g Lip 61,8g 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
Repollo 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
Jardinería 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.

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO


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





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)
13	Judías verdes rehogadas con zanahoria Huevo frito con picadillo de chorizo Patatas panadera Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 3, 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)
14	Espaguetis al ajillo *Filete de pollo empanado casero Ensalada de tomate, queso y orégano Flan de vainilla Pan sin alérgenos (1, 7, 14)

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

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

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)
17	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)

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)
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)

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

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

21	Sopa de cocido Cocido completo: garbanzos, ternera, pollo y cerdo Repollo y zanahoria ECO Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14)
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)
24	773 Kcal 29,2g Prot 22,8g Lip 100,8g Hc

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

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

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

29	Espirales rehogados con champiñón Salmón al eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 4, 14)
30	769 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)
31	675 Kcal 31,1g Prot 17,3g Lip 73,4g Hc



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)

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

- Espaguetis al ajillo
- *Filete de pollo empanado casero
- Ensalada de tomate, queso y orégano
- Flan de vainilla
- Pan sin alérgenos

- *Espirales con salsa de tomate
- *Merluza a la andaluza
- Ensalada de lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos

(4 , 14)

- Sopa de ave de cocido
- Cocido completo: garbanzos, ternera,
pollo y cerdo
- Repollo y zanahoria
- Yogur sabor / Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos
(3, 6, 7, 14)

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

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

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

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

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

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

- * Sopa de ave
- Albóndigas de ternera caseras en salsa
- Patatas fritas
- Fruta de temporada
- Pan sin alérgenos

(14)

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

- 0 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)



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

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

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)
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)

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 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 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 Jardinería 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


A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO


Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi formado por profesionales cualificados. Dietistas y Nutricionistas: M.L.Coll(T.S. N°2816) / H.C.Coll (CYL00366) / I.B.Coll (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 / Oficina 23, 4º planta 28006 Madrid



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
 Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	 Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Galletas integrales	 Fruta fresca Entera Tomate.	 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 (arroz/pasta)	Verduras cocinadas Hortalizas crudas 
2º  Carne (pollo, ternera, cerdo) Huevo	Pescado o huevo Pescado o carne 
POSTRES  Fruta Leche	Lácteo o Fruta 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.

