



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
1		2	Arroz a banda Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	3	Alubias blancas estofadas Filete de pollo al chilindrón Zanahoria asada Yogur sabor Pan	4	Coditos boloñesa Merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan			
730 Kcal 29,1g Prot 25,1g Lip 95,7g Hc		608 Kcal 41,7g Prot 18,2g Lip 75,8g Hc		671 Kcal 30,3g Prot 20g Lip 91,2g Hc						
7	Judías verdes rehogadas Magro con salsa de champiñón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	8	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	9		10	Lentejas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan integral	11	Arroz a la milanesa Merluza al gratén Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	
525 Kcal 26,2g Prot 14,5g Lip 54,8g Hc		667 Kcal 32,8g Prot 28,5g Lip 74,7g Hc				697 Kcal 32,5g Prot 33,3g Lip 68,9g Hc		532 Kcal 13,7g Prot 10,7g Lip 93,2g Hc		
14	Espirales con queso y orégano Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	15	Crema de calabaza Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan	16	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan	18	Patatas con bechamel Abadejo con salsa provenzal Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	
771 Kcal 26,1g Prot 31,4g Lip 93,9g Hc		695 Kcal 20,8g Prot 31,6g Lip 79g Hc		537 Kcal 24,2g Prot 21,3g Lip 75,1g Hc		598 Kcal 49,9g Prot 22,3g Lip 47,9g Hc		616 Kcal 36,4g Prot 16,9g Lip 75,7g Hc		
21	Lentejas estofadas Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	22	Espaguetis con tomate Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Yogur sabor Pan	23	Crema de calabacín Tiras de pollo empanadas Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	24	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan integral	25	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	
648 Kcal 39,1g Prot 25,8g Lip 67,9g Hc		718 Kcal 31,6g Prot 22,8g Lip 92,5g Hc		539 Kcal 33,7g Prot 16g Lip 64,8g Hc		671 Kcal 33,6g Prot 29g Lip 73,8g Hc		740 Kcal 22g Prot 26,6g Lip 104,6g Hc		
28	Crema de verduras Burger meat mixta en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	29	Alubias blancas a la riojana Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	30	JORNADA GASTRONÓMICA ORIENTAL Tallarines orientales con verdura Cerdo agrídulce Ensalada oriental Flan Pan					
707 Kcal 29,4g Prot 30g Lip 82,3g Hc		631 Kcal 25,1g Prot 20,5g Lip 92,4g Hc		761 Kcal 34,8g Prot 18,4g Lip 95,4g Hc						



Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición y Dietética de Algadi, N.ºR.S. (28. 12037/M) formado por profesionales cualificados, especialistas en todas las etapas de alimentación (infantil, escolar, adulta, geriátrica) y nutrición clínica con patologías alimentarias, apasionados de la nutrición y velando siempre por el cumplimiento de los requerimientos nutricionales. M. Lozano (Dietista-Nutricionista) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición)). Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados, 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.