



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			
			648 Kcal 28,8g Prot 19,1g Lip 89,2g Hc				589 Kcal 43,9g Prot 15,3g Lip 75g Hc		657 Kcal 30,5g Prot 19,9g Lip 87,8g Hc	
7	Crema de verduras Judías verdes rehogadas Magro con salsa de champiñón Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	8	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	9		10	Lentejas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral	11	Arroz a la milanesa Merluza al gratén Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	
	629 Kcal 29,6g Prot 14,8g Lip 76,1g Hc		611 Kcal 29,5g Prot 26,3g Lip 70,1g Hc				621 Kcal 29,4g Prot 28,1g Lip 65,8g Hc		679 Kcal 33,6g Prot 19,6g Lip 89g Hc	
14	Espirales con queso y orégano Cinta de lomo a la plancha 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 Fruta del tiempo Pan	18	Patatas con bechamel Abadejo con salsa provenzal Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	
	575 Kcal 27,9g Prot 20,6g Lip 67g Hc		612 Kcal 19,6g Prot 27,5g Lip 71,4g Hc		537 Kcal 24,2g Prot 21,3g Lip 75,1g Hc		549 Kcal 46,8g Prot 20g Lip 44,8g Hc		602 Kcal 36,3g Prot 15,3g Lip 75,4g 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 Fruta del tiempo Pan	23	Crema de calabacín Tiras de pollo empanadas Ensalada variada Yogur sabor Pan	24	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral	25	Arroz con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	
	636 Kcal 40,9g Prot 23,7g Lip 67,9g Hc		607 Kcal 28,3g Prot 14,4g Lip 87,9g Hc		474 Kcal 36,1g Prot 11,3g Lip 56,5g Hc		614 Kcal 30,3g Prot 26,7g Lip 69,2g 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 San jacobó Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	30	JORNADA GASTRONÓMICA ORIENTAL Tallarines orientales con verdura Cerdo agrídulce Ensalada oriental Flan Pan					
	602 Kcal 27,8g Prot 26,6g Lip 66,2g Hc		677 Kcal 27,2g Prot 24,7g Lip 94,2g 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.