

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coditos al ajillo
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 4, 14)

509 Kcal 10,9g Prot 15,5g Lip 76g Hc

3

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

496 Kcal 9,7g Prot 23,2g Lip 56,5g Hc

4

Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(3, 6, 1, 4, 14)

634 Kcal 24,3g Prot 16,2g Lip 88,6g Hc

5

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Rollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)

734 Kcal 44,4g Prot 17,6g Lip 87,2g Hc

6

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

777 Kcal 55,8g Prot 39g Lip 68,4g Hc

9

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

780 Kcal 21,3g Prot 29,7g Lip 83,8g Hc

10

Crema de brócoli
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

584 Kcal 26,6g Prot 20,9g Lip 56,4g Hc

11

Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

570 Kcal 28,9g Prot 22,5g Lip 62,3g Hc

12

Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 14)

663 Kcal 25,6g Prot 25,5g Lip 65,7g Hc

13

Arroz con zanahoria y calabacín
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

729 Kcal 25,6g Prot 13,9g Lip 113,4g Hc

16

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

544 Kcal 12g Prot 23,2g Lip 63,3g Hc

17

Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

721 Kcal 32,9g Prot 29,3g Lip 84,1g Hc

18

Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(4, 14)

711 Kcal 25,9g Prot 24,2g Lip 88,8g Hc

19

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo cocido
Rollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 3, 14)

745 Kcal 44,9g Prot 17,7g Lip 88,9g Hc

20

Crema de verduras (calabacín, acelga y zanahoria)
Merluza al perejil
Salteado campestre de verduras
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 1, 4)

540 Kcal 22,8g Prot 17,8g Lip 62,5g Hc

23

Macarrones integrales con salsa de tomate
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Verduras variadas
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1)

666 Kcal 31,6g Prot 14,3g Lip 80,9g Hc

24

Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Tortilla francesa
Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 3)

670 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 80,2g Hc

25

Sopa minestrone
Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(1, 9, 14)

563 Kcal 26g Prot 17g Lip 55g Hc

26

Crema de zanahoria ECO
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14)

534 Kcal 23,5g Prot 20,1g Lip 57,6g Hc

27

Potaje de garbanzos y espinacas
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan sin alérgenos
(14, 4)

744 Kcal 29,5g Prot 19,9g Lip 97,1g 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

