

LUNES

1 Macarrones con salsa de tomate
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1,4,7,14,6)
747 Kcal 18,2g Prot 21,4g Lip 108,5g Hc

8 Lentejas ECO estofadas con verduras
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,4,6)
838 Kcal 35,4g Prot 31,3g Lip 95,4g

15 Sopa de estrellas
Cinta de lomo al ajillo
Graten de patata con queso
Fruta del tiempo
Pan
(1,14,6,7)
839 Kcal 41,6g Prot 36,8g Lip 74,7g

22 Paella valenciana
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan
(2,4,12,14,3,1,6)
943 Kcal 26,4g Prot 31,7g Lip 108,8g

29 Arroz murciano
Salchichas de pollo y pavo al grill
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,6)
819 Kcal 31g Prot 28,8g Lip 104,7g

MARTES

2 Arroz hortelano
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,6)
803 Kcal 29,4g Prot 21,9g Lip 95,6g

9 Coditos al gratén
Huevos cocidos con Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan
(1,7,3,6)
757 Kcal 29,7g Prot 22g Lip 91,9g Hc

16 Alubias pintas con verduras
Contraomulo de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(1,1,6)
719 Kcal 44,9g Prot 15,9g Lip 80,9g

23 Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1,3,6,7,14)
836 Kcal 40,3g Prot 32,4g Lip 92,5g

30 Crema de zanahoria
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas aliñadas
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,6)
670 Kcal 31g Prot 21,8g Lip 70,8g Hc

MIÉRCOLES

3 Fabada asturiana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(6,7,3,14,1)
811 Kcal 35,3g Prot 25,9g Lip 76,5g

10 Menestra con tomate
Chuleta de sajonía a la plancha
Puré de patatas
Fruta del tiempo
Pan
(14,6,7,1)
903 Kcal 39,4g Prot 28g Lip 110,1g

17 Espirales carbonara
Atún con salsa de tomate
Zanahoria salteada
Bizcocho casero
Pan
(1,6,7,4,3)
910 Kcal 45,6g Prot 23,1g Lip 116,9g

24 Judías verdes rehogadas con zanahoria /Crema
Fajita de lomo y verduras
Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,7,3,6)
753 Kcal 34,2g Prot 25,8g Lip

JUEVES

4 Crema de verduras frescas
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dadas
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,6)
823 Kcal 16,7g Prot 20,5g Lip 78,4g

11 Sopa de cocido
Cocido completo (ternera, pollo y cerdo)
Repollo, patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(1,3,6,7,14)
836 Kcal 40,3g Prot 32,4g Lip 92,5g

18 Arroz con salsa de tomate
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3,14,1,6)
824 Kcal 25,2g Prot 28,9g Lip 110,5g

25 Crema de calabacín
Escalope de ternera empanado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14,1,3,6)
712 Kcal 23g Prot 30,2g Lip 62,4g

VIERNES

5 Guiso de patatas con salmón
Filete de pollo en jugo con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan integral
(4,14,7,1,3)
633 Kcal 38,2g Prot 16,7g Lip 63g Hc

12 Patatas a la riojana
Canelones de bonito
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur sabor
Pan
(6,7,14,1,4)
1119 Kcal 37,8g Prot 50g Lip 144,3g

19 Crema de calabaza
San Jacabo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur sabor
Pan integral
(14,1,6,7,3)
793 Kcal 21,1g Prot 28,5g Lip 89,4g

26 Lentejas ECO de la abuela
Merluza al horno
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan
(6,7,14,4,1)
860 Kcal 48,5g Prot 24,8g Lip 83g Hc



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.

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) / P. Col. MAD00398 / H.C. Col. CYL00366
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

