

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz primavera
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 4, 14)

622 Kcal 25,6g Prot 15,8g Lip 90,4g Hc

3

Crema de coliflor ECO con queso
Cinta de lomo empanada
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(7, 14, 1, 3, 6, 10, 11)

692 Kcal 29,3g Prot 32,6g Lip 69,4g Hc

4

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

713 Kcal 25,4g Prot 27,4g Lip 79,6g Hc

5

Macarrones integrales a la napolitana
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

760 Kcal 25,9g Prot 25,3g Lip 101,9g Hc

6

Alubias blancas estofadas
(pimiento, zanahoria)
Palometa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 4, 7, 1, 6, 10, 11)

645 Kcal 37,2g Prot 22,6g Lip 75,6g Hc

9

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Estofado de cerdo al chilindrón
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan
(14, 1)

614 Kcal 31g Prot 18,3g Lip 63,9g Hc

10

Sopa de cocido con fideos integrales ECO
Cocido completo: garbanzos, ternera,
pollo y cerdo
Repollo y zanahoria
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 6, 7, 14, 10, 11)

724 Kcal 27,5g Prot 27g Lip 82,5g Hc

11

Guiso de patatas con carne
Abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(14, 4, 1)

633 Kcal 33,3g Prot 21g Lip 72g Hc

12

Crema de legumbres (garbanzo y judía
blanca)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan
(14, 3, 1)

707 Kcal 23,9g Prot 28,7g Lip 84,4g Hc

13

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera (gambas y
mejillones)
Guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 2, 4, 12, 7, 6, 10, 11)

738 Kcal 30,1g Prot 21,8g Lip 92,1g Hc

16

Espaguetis al ajillo con champiñones
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, pepino y
zanahoria
Fruta de temporada
Pan
(1, 6, 14)

643 Kcal 21,3g Prot 21,4g Lip 82,9g Hc

17

Alubias pintas guisadas
Huevos a la villaroy
Ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(6, 7, 14, 1, 3, 10, 11)

701 Kcal 27,3g Prot 31,6g Lip 95,5g Hc

18

Arroz a la milanesa
Limanda al horno
Pisto manchego
Fruta de temporada
Pan
(6, 14, 4, 1)

608 Kcal 15,1g Prot 2g Lip 87,8g Hc

19

Crema de verduras (calabacín, zanahoria
y espinacas ECO)
Contramuslo de pollo al horno
Patatas asadas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

629 Kcal 32,7g Prot 19,6g Lip 75,2g Hc

20

DÍA MUNDIAL SIN CARNE
Lentejas estofadas (zanahoria y
pimiento verde)
Arroz integral con champiñones
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(14, 1, 6, 10, 11)

732 Kcal 23,2g Prot 18,9g Lip 103,8g Hc

23

Espirales integrales con salsa de tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan
(1, 3, 14)

684 Kcal 17,4g Prot 25,9g Lip 91,8g Hc

24

Arroz hortelano (j.verde, calabacín y
zanahoria)
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral
(1, 3, 4, 14, 6, 10, 11)

703 Kcal 27,9g Prot 23,2g Lip 92g Hc

25

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

724 Kcal 27,5g Prot 27g Lip 82,5g Hc

26

JORNADA FIN DE TRIMESTRE
Crema de zanahoria ECO
Lomo en salsa de manzana
Patatas fritas
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan
(14, 7, 1)

717 Kcal 27,4g Prot 30,7g Lip 81,3g Hc

27

30

31



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) / 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

A: ALÉRGICOS
ECO: ECOLÓGICO