

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				2	Arroz a la milanesa 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
					751 Kcal 29,9g Prot 26,7g Lip 95,8g Hc		608 Kcal 41,7g Prot 18,2g Lip 75,8g Hc		686 Kcal 30,8g Prot 19,9g Lip 94,6g Hc
7	Crema de judías verdes Magro en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	8	Sopa de cocido Cocido completo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	9		10	Arroz con salsa de tomate Merluza al gratén Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	11	Lentejas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral
	671 Kcal 29,8g Prot 18,9g Lip 73,4g Hc		618 Kcal 29,7g Prot 26,3g Lip 71,6g Hc				584 Kcal 12,8g Prot 14,4g Lip 98,1g Hc		627 Kcal 26,7g Prot 30,3g Lip 65,5g 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 Fruta del tiempo Pan	18	Patatas a la riojana Abadejo con salsa provenzal Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan
	792 Kcal 25,7g Prot 34,2g Lip 93,4g Hc		695 Kcal 20,8g Prot 31,6g Lip 79g Hc		537 Kcal 24,2g Prot 21,3g Lip 75,1g Hc		549 Kcal 46,8g Prot 20g Lip 44,8g Hc		641 Kcal 38,5g Prot 23,3g Lip 67,1g 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
	648 Kcal 39,1g Prot 25,8g Lip 67,9g Hc		669 Kcal 28,4g Prot 20,5g Lip 89,4g Hc		588 Kcal 36,8g Prot 18,3g Lip 67,9g Hc		600 Kcal 27,9g Prot 25,9g Lip 70,4g 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	<b>JORNADA GASTRONÓMICA ORIENTAL</b> Macarrones orientales con verdura Cerdo agri dulce Ensalada oriental Flan Pan	30	Alubias blancas a la riojana Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan				
	707 Kcal 29,4g Prot 30g Lip 82,3g Hc		761 Kcal 34,8g Prot 18,4g Lip 95,4g Hc		509 Kcal 31,7g Prot 14,4g Lip 70,5g 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: MADOO398 / 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](mailto:info@algadi.com) 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid.