


LUNES

- Coditos con tomate
Filete de limanda empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan (1, 4, 14)

699 Kcal 22,9g Prot 23,5g Lip 96,8g Hc

MARTES

- Sopa de cocido
Cocido completo: garbanzos, ternera, poll o y cerdo
Repollo y zanahoria ECO
Fruta de temporada
Pan (1, 3, 6, 7, 14)

704 Kcal 27,1g Prot 31,4g Lip 81,9g Hc

MIÉRCOLES

- Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante)
Merluza en salsa menier
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan (3, 6, 1, 4, 14)

653 Kcal 25,6g Prot 19,4g Lip 89,5g Hc

JUEVES

- Alubias blancas guisadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga a y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11)

718 Kcal 36g Prot 27,1g Lip 78,1g Hc

VIERNES

- Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo en salsa de verduras
Arroz integral
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 7, 6, 10, 11)

819 Kcal 61,4g Prot 41,8g Lip 70,4g Hc

- Brócoli gratinado con queso
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan (7, 3, 14, 1)

725 Kcal 19,4g Prot 33,5g Lip 54,1g Hc

- DÍA INTERNACIONAL DE LA LEGUMBRE**
Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Dorado a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 4, 1, 6, 10, 11)

799 Kcal 43,7g Prot 22,8g Lip 96,6g Hc

- Sopa de ave con fideos integrales ECO
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan (1, 14)

719 Kcal 258,8g Prot 30,8g Lip 69,5g Hc

- Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la romana casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (1, 3, 4, 14)

678 Kcal 27,5g Prot 21,1g Lip 91,8g Hc

- Crema de guisantes
Ragout de pavo en salsa de verduras (zanahoria y pimiento)
Jardinera de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11)

750 Kcal 38,8g Prot 227,4g Lip 96,3g Hc

- Judías verdes rehogadas con zanahoria
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera
Fruta de temporada
Pan (14, 1)

613 Kcal 24,5g Prot 29,4g Lip 54,1g Hc

- Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Salmón en salsa de cítricos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan / Pan integral (4, 14, 1, 6, 10, 11)

688 Kcal 28,2g Prot 24,7g Lip 84,1g Hc

- Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan (3, 14, 1)

644 Kcal 21,6g Prot 26,4g Lip 74,8g Hc

- Espaguetis con tomate y chorizo
Contramuslo de pollo empanado
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta de temporada
Pan (1, 6, 7, 14)

812 Kcal 36,9g Prot 36,9g Lip 78,7g Hc

- Alubias pintas con verduras (zanahoria y pimiento)
Merluza en salsa verde
Salteado campestre de verduras
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (14, 1, 4, 7, 6, 10, 11)

802 Kcal 43,7g Prot 21,9g Lip 117,3g Hc

- Patatas a la riojana
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan (6, 7, 14, 1, 3, 4)

778 Kcal 25,9g Prot 38,1g Lip 80g Hc

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

732 Kcal 36,8g Prot 27,4g Lip 79,8g Hc

- Crema de zanahoria ECO con curry
Estofado de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan (14, 1)

604 Kcal 29,9g Prot 20g Lip 61,8g Hc

- Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan (14, 4, 1)

601 Kcal 33,6g Prot 15,9g Lip 73,9g Hc

- Macarrones integrales con salsa de tomate
Huevos a la flamenca con guisantes salteados
Yogur sabor / Fruta de temporada
Pan / Pan integral (1, 3, 7, 6, 10, 11)

753 Kcal 27g Prot 32,9g Lip 82,8g 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. N°2816) / 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, S.A.U. info@algadidom.com 91547 46 46 / Oficina 23, 4º planta 28006 Madrid

A: ALÉRGENOS
ECO: ECOLÓGICO
