



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3	
		Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1) 729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	Guiso de patatas con rape Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 895 Kcal 33,5g Prot 41,3g Lip 94,6g	
6	7	8	9	10	
Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4) 675 Kcal 35,4g Prot 20,7g Lip 81,4g Hc	Fideuá de verduras Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11) 637 Kcal 17,9g Prot 25,5g Lip 80,8g Hc	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 34,6g Prot 23,6g Lip 78,7g Hc	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 14) 738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 6, 4, 7, 1, 10, 11) 744 Kcal 26,3g Prot 24,4g Lip 96,4g Hc	
13	14	15	16	17	
	Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso Patatas fritas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 730 Kcal 18,5g Prot 27,9g Lip 99,5g Hc	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3, 1) 598 Kcal 19g Prot 25g Lip 53,1g Hc	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14, 1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 4, 1, 10, 11) 687 Kcal 36,7g Prot 25,4g Lip 69,9g Hc	
20	21	22	23	24	
Judías verdes rehogadas con zanahoria Lasaña de carne Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7, 9) 759 Kcal 23,7g Prot 20,8g Lip 113,1g Hc	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 1, 6, 10, 11) 655 Kcal 25,6g Prot 26,2g Lip 57,1g Hc	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 601 Kcal 17,4g Prot 16,7g Lip 93g Hc	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (3, 6, 1, 4, 14) 780 Kcal 20,2g Prot 23,4g Lip 115,5g Hc	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 728 Kcal 37,7g Prot 25,9g Lip 79g Hc	
27	28	29	30	31	
Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (3, 1) 765 Kcal 14,8g Prot 23,9g Lip 108,5g Hc	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1, 7, 4, 14, 6, 10, 11) 635 Kcal 15,7g Prot 22,9g Lip 87,6g Hc	Alubias blancas guisadas Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 741 Kcal 33,7g Prot 35g Lip 76g Hc	Crema de calabaza ECO y cúrcuma San Jacobo Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 6, 7) 749 Kcal 18,8g Prot 24,7g Lip 110,6g Hc	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 7, 14, 4, 10, 11) 659 Kcal 35,9g Prot 21,8g Lip 75,4g Hc	



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
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) / P.P. Col: MAD00398 / 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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1) 729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	3	Guiso de patatas con rape Filete de pavo con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (4, 14, 7, 1, 6, 10, 11) 756 Kcal 43,5g Prot 19,3g Lip 97,4g
6	Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4) 675 Kcal 35,4g Prot 20,7g Lip 81,4g Hc	7	Fideuá de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11) 580 Kcal 20,5g Prot 18,7g Lip 77,9g Hc	8	Sopa de fideos con garbanzos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 820 Kcal 41,8g Prot 18g Lip 111,5g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 14) 738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 3, 4, 7, 1, 6, 10, 11) 729 Kcal 23,2g Prot 24,3g Lip 102g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso Patatas fritas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 730 Kcal 18,5g Prot 27,9g Lip 99,5g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3, 1) 555 Kcal 30,8g Prot 26,7g Lip 42,7g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14, 1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	17	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 4, 6, 7, 1, 10, 11) 626 Kcal 32,7g Prot 21,5g Lip 67,6g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1) 668 Kcal 24,1g Prot 21,7g Lip 89,7g Hc	21	Patatas a la marinera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (2, 4, 12, 14, 1, 6, 10, 11) 612 Kcal 30,2g Prot 19,3g Lip 56,7g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 601 Kcal 17,4g Prot 16,7g Lip 93g Hc	23	Arroz dos delicias Filete de merluza empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 745 Kcal 19,4g Prot 19,8g Lip 115,7g Hc	24	Sopa de fideos con garbanzos Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 14, 7, 6, 10, 11) 856 Kcal 44,9g Prot 20,3g Lip 111,8g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (3, 1) 695 Kcal 22,9g Prot 21,3g Lip 95,1g Hc	28	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1, 7, 4, 14, 6, 10, 11) 635 Kcal 15,7g Prot 22,9g Lip 87,6g Hc	29	Alubias blancas guisadas Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 741 Kcal 33,7g Prot 35g Lip 76g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma Cordon bleu Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1, 7) 797 Kcal 24,7g Prot 32,5g Lip 99,2g Hc	31	Sopa de verduras con pasta Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 14, 4, 7, 6, 10, 11) 494 Kcal 27,9g Prot 14,2g Lip 61,5g Hc



T: TRAZAS ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
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) / P.P. Col. MAD00398 / 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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 634 Kcal 27,8g Prot 20,7g Lip 74,5g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	3	Guiso de patatas con rape Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 823 Kcal 26,8g Prot 40,1g Lip 78,4g
6	Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4) 701 Kcal 33,4g Prot 20,4g Lip 86,2g Hc	7	Fideuá de verduras Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 661 Kcal 15,7g Prot 25g Lip 85,6g Hc	8	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 718 Kcal 32,6g Prot 23,2g Lip 83,5g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14) 612 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 91,5g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 4, 7) 671 Kcal 19,7g Prot 23,2g Lip 80,3g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 754 Kcal 16,3g Prot 27,4g Lip 104,2g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 624 Kcal 17,1g Prot 24,6g Lip 57,9g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g Hc	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 710 Kcal 34,5g Prot 24,9g Lip 74,7g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 18g Prot 20,6g Lip 75,8g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 678 Kcal 23,4g Prot 25,8g Lip 61,9g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 3, 14) 628 Kcal 15,4g Prot 16,4g Lip 97,8g Hc	23	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de merluza empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 6, 1, 4, 14) 806 Kcal 18,3g Prot 23g Lip 120,3g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 3, 6, 7, 14) 751 Kcal 35,5g Prot 25,4g Lip 83,7g Hc
27	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 791 Kcal 12,8g Prot 23,5g Lip 113,3g Hc	28	Espaguetis con salsa aurora Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 7, 4, 14) 658 Kcal 13,5g Prot 22,4g Lip 92,4g Hc	29	Alubias blancas guisadas Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1) 767 Kcal 31,7g Prot 34,6g Lip 80,8g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (1, 6, 7, 14, 4) 683 Kcal 33,6g Prot 21,3g Lip 80,1g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
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) / P.P. Col. MAD00398 / 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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 634 Kcal 27,8g Prot 20,7g Lip 74,5g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	3	Guiso de patatas con rape Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 823 Kcal 26,8g Prot 40,1g Lip 78,4g
6	Lentejas con arroz integral * Abadejo a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 4) 696 Kcal 33g Prot 19,4g Lip 87,8g Hc	7	Fideuá de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 752 Kcal 20,5g Prot 31,9g Lip 88,9g Hc	8	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 591 Kcal 27,6g Prot 13,3g Lip 79,3g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14) 612 Kcal 27,9g Prot 11,4g Lip 91,5g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 6, 4, 7) 671 Kcal 19,7g Prot 23,2g Lip 80,3g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Pollo salteado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 717 Kcal 25,5g Prot 19,1g Lip 104,2g Hc	15	* Sopa de ave Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 658 Kcal 18g Prot 24,7g Lip 63,9g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g Hc	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 4) 710 Kcal 34,5g Prot 24,9g Lip 74,7g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 609 Kcal 18g Prot 20,6g Lip 75,8g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 678 Kcal 23,4g Prot 25,8g Lip 61,9g Hc	22	Espirales con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 607 Kcal 24g Prot 14,1g Lip 90,4g Hc	23	Arroz dos delicias *Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 707 Kcal 22,7g Prot 15,2g Lip 109g Hc	24	Sopa de ave de cocido Cocido (Garbanzo, ternera y pollo) Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 624 Kcal 30,4g Prot 15,5g Lip 79,5g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Contramuslo de pollo al horno Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 616 Kcal 27,7g Prot 11,3g Lip 93,5g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 538 Kcal 7,6g Prot 13g Lip 90,1g Hc	29	Alubias blancas guisadas Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (6, 7, 14, 1) 767 Kcal 31,7g Prot 34,6g Lip 80,8g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 725 Kcal 37,9g Prot 17,3g Lip 92,3g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
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) / P. P. Col. MAD00398 / 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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Espinacas rehogadas Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 4) 482 Kcal 21,6g Prot 15,1g Lip 58,9g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 603 Kcal 26,8g Prot 21,8g Lip 67,8g	3	Guiso de patatas con rape Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 823 Kcal 26,8g Prot 40,1g Lip 78,4g
6	Patatas estofadas con verduras Abadejo a la romana Arroz integral Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1, 3, 4) 691 Kcal 25,5g Prot 23,1g Lip 87,7g Hc	7	Fideuá de verduras Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 577 Kcal 14,7g Prot 14,6g Lip 88,8g Hc	8	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 530 Kcal 35,3g Prot 16g Lip 51,3g Hc	9	Arroz con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 14) 608 Kcal 27,7g Prot 11,2g Lip 91,6g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lacón a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 771 Kcal 31g Prot 30,8g Lip 82,5g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 702 Kcal 15,4g Prot 22,3g Lip 103,6g Hc	15	* Sopa de ave Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 615 Kcal 29,7g Prot 26,4g Lip 53,5g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14, 1) 828 Kcal 56,3g Prot 40,2g Lip 77g Hc	17	Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 4, 7) 531 Kcal 23,8g Prot 16,2g Lip 64g Hc
20	Verduras variadas rehogadas Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 583 Kcal 17,6g Prot 17,4g Lip 74,8g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (2, 4, 12, 14) 789 Kcal 21,9g Prot 38,7g Lip 61,4g Hc	22	Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3, 14) 611 Kcal 11,8g Prot 13,7g Lip 103,9g Hc	23	Arroz dos delicias Filete de merluza empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (1, 4, 14) 772 Kcal 17,4g Prot 19,4g Lip 120,5g Hc	24	* Sopa de ave Pollo cocido Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (14, 7) 563 Kcal 38,2g Prot 18,2g Lip 51,5g Hc
27	Arroz con verduras Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (3) 764 Kcal 12,8g Prot 20,6g Lip 113,3g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (4, 14) 538 Kcal 7,6g Prot 13g Lip 90,1g Hc	29	Verduras variadas rehogadas *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 463 Kcal 20,3g Prot 12,2g Lip 56,3g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos (14) 531 Kcal 20,7g Prot 17,7g Lip 65,1g Hc	31	Sopa de picadillo de pollo Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan sin alérgenos (4, 14, 7) 501 Kcal 28,2g Prot 13,7g Lip 59,8g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
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) / P. P. Col. MAD00398 / 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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1) 561 Kcal 29,1g Prot 18,2g Lip 64,1g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1) 729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	3	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 7, 1, 6, 10, 11) 871 Kcal 29,6g Prot 40,8g Lip 93,8g
6	Lentejas con arroz integral Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1) 624 Kcal 35,2g Prot 18,3g Lip 74,1g Hc	7	Fideuá de verduras Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1, 3, 14, 6, 10, 11) 637 Kcal 17,9g Prot 25,5g Lip 80,8g Hc	8	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 6, 7, 14) 692 Kcal 34,6g Prot 23,6g Lip 78,7g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 14) 738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (14, 6, 7, 1, 10, 11) 724 Kcal 24g Prot 23,2g Lip 96,2g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso Patatas fritas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 730 Kcal 18,5g Prot 27,9g Lip 99,5g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3, 1) 598 Kcal 19g Prot 25g Lip 53,1g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14, 1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	17	Lentejas de la abuela (chorizo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (6, 7, 14, 3, 1, 10, 11) 716 Kcal 30,9g Prot 27,4g Lip 78,4g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pastel de ternera con puré de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1) 668 Kcal 24,1g Prot 21,7g Lip 89,7g Hc	21	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (14, 1, 6, 10, 11) 560 Kcal 23,4g Prot 26g Lip 57g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 601 Kcal 17,4g Prot 16,7g Lip 93g Hc	23	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) Filete de pavo con salsa de pimientos Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (3, 6, 14, 1) 714 Kcal 27g Prot 16,7g Lip 106,5g Hc	24	Sopa de cocido Cocido completo: ternera, pollo, cerdo Repollo, patata y zanahoria Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 3, 6, 7, 14, 10, 11) 728 Kcal 37,7g Prot 25,9g Lip 79g Hc
27	Arroz hortelano (j. verde, calabacín y zanahoria) Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (3, 1) 765 Kcal 14,8g Prot 23,9g Lip 108,5g Hc	28	Espaguetis con tomate Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan / Pan integral (1, 14, 6, 10, 11) 645 Kcal 27,9g Prot 21,1g Lip 81,8g Hc	29	Alubias blancas guisadas Roti de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (6, 7, 14, 1) 741 Kcal 33,7g Prot 35g Lip 76g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1) 658 Kcal 27,2g Prot 18,8g Lip 92,8g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas asadas al horno Yogur sabor / Fruta de temporada Pan / Pan integral (1, 6, 7, 14, 10, 11) 714 Kcal 37,5g Prot 27,6g Lip 74g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente agua y pan blanco, alternando con pan integral.
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) / P.P. Col. MAD00398 / 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





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1	Garbanzos con espinacas ECO Merluza en salsa menier Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 608 Kcal 29,8g Prot 21,1g Lip 69,7g	2	Puré de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas fritas Fruta del tiempo Pan (14, 1) 729 Kcal 33,2g Prot 22,9g Lip 95,4g	3	Guiso de patatas con rape Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (4, 14, 1) 849 Kcal 30,1g Prot 39g Lip 92,1g Hc
6	Lentejas con arroz integral Abadejo a la romana Patatas dado Fruta del tiempo Pan (14, 1, 3, 4) 675 Kcal 35,4g Prot 20,7g Lip 81,4g Hc	7	Fideuá de verduras Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 634 Kcal 17,7g Prot 25,4g Lip 80,8g Hc	8	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan (1, 3) 735 Kcal 46,5g Prot 17,9g Lip 87,9g Hc	9	Arroz primavera Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (1, 14) 738 Kcal 34,4g Prot 12,4g Lip 119,1g Hc	10	Crema de zanahoria ECO Lomo de sajonia a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo Pan (14, 6, 4, 1) 698 Kcal 22,9g Prot 22,1g Lip 94g Hc
13		14	Arroz con salsa de tomate Huevo revuelto Patatas fritas Fruta del tiempo Pan / Pan integral (3, 14, 1, 6, 10, 11) 679 Kcal 17,6g Prot 22,7g Lip 98,8g Hc	15	Sopa de ave con fideos Albóndigas de pollo en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan (3, 1) 517 Kcal 30,1g Prot 22,7g Lip 42,3g Hc	16	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Arroz integral Fruta del tiempo Pan (14, 1) 801 Kcal 58,3g Prot 40,5g Lip 72,2g Hc	17	Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde) Atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (14, 4, 6, 1) 590 Kcal 29,6g Prot 19,2g Lip 67,3g Hc
20	Judías verdes rehogadas con zanahoria *Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1) 678 Kcal 36,6g Prot 16,8g Lip 92,5g Hc	21	Patatas a la marinera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan (2, 4, 12, 14, 1) 763 Kcal 23,9g Prot 39,1g Lip 56,6g Hc	22	Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan (1, 3, 14) 601 Kcal 17,4g Prot 16,7g Lip 93g Hc	23	Arroz tres delicias (huevo, jamón y guisante) *Merluza a la andaluz Patatas panadera Fruta del tiempo Pan (3, 6, 4, 14, 1) 715 Kcal 25,5g Prot 19,1g Lip 104g Hc	24	Sopa de fideos con garbanzos Pollo cocido Patata y zanahoria cocida Fruta del tiempo Pan (1, 3) 735 Kcal 46,5g Prot 17,9g Lip 87,9g Hc
27	Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria) Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan (3, 1) 765 Kcal 14,8g Prot 23,9g Lip 108,5g Hc	28	Espaguetis con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 546 Kcal 13,8g Prot 16,2g Lip 82,6g Hc	29	Alubias blancas con verduras *Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan (14, 1) 565 Kcal 31,8g Prot 16g Lip 76,1g Hc	30	Crema de calabaza ECO y cúrcuma *Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan (14, 1) 658 Kcal 27,2g Prot 18,8g Lip 92,8g Hc	31	Sopa de puchero de garbanzos Bacalao con tomate Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan (1, 4, 14) 503 Kcal 26,9g Prot 13g Lip 68,7g Hc



T: TRAZAS
ECO: ECOLÓGICO

Se ofrece diariamente **agua y pan blanco**, alternando con **pan integral**.
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) / P.P. Col: MAD00398 / 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



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales
Galletas

FRUTA



Fruta Entera
Zumo de frutas natural
Tomate fresco

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Mermelada casera
y/o Miel
(2 veces/semana)
Bollería casera
(1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne

POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:
fibra, vitaminas y minerales."

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro



SAMYGREEN

Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y **alimentos integrales** introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI
Nací en una espiga
de trigo integral,
¿Mi misión?
¡Ponerle sabor y
mucho fibra a los
menús escolares!

