| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **COMIDA** | | | | | | |
| | | | | | | **Alcachofas a la casera**<br>175 Kcal 6.3g Prot 5.5g Lip 20.8g Hc<br>1 |
| | | | | | | **Pollo en pepitoria**<br>635 Kcal 68.8g Prot 31.0g Lip 17.0g Hc<br>1,3,8 |
| | | | | | | **Picadillo de verduras**<br>45 Kcal 1.6g Prot 0.4g Lip 7.1g Hc |
| | | | | | | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc |
| | | | | | | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 |
| **CENA** | | | | | | |
| | | | | | | **Crema de zanahoria**<br>163 Kcal 3.6g Prot 5.3g Lip 21.9g Hc |
| | | | | | | **Tortilla de calabacín y patata**<br>174 Kcal 12.6g Prot 15.2g Lip 27.8g Hc<br>(3) |
| | | | | | | **Ensalada de lechuga, aceitunas, pepino y queso**<br>88 Kcal 1.3g Prot 8.0g Lip 1.6g Hc<br>(1,3,6,7,14) |
| | | | | | | **Yogur sabor**<br>101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc<br>(7) |
| | | | | | | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 |

1 GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LÁCTEOS, 8 FRUTO SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 11 SÉSAMO, 12 MOLUSCO, 13 ALTRAMUCES, 14 SULFITOS

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi,** 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. 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. **M. L (Dietista T.S Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/).Col:CYL00366/ R.N (Dietista)**

| LUNES2 | MARTES 3 | MIERCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 | SÁBADO 7 | DOMINGO 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **COMIDA** | | | | | | |
| **Lentejas estofadas (zanahoria y pimiento verde)** 241 Kcal 13.6g Prot 6.1g Lip 27.1g Hc 14 | **Coditos con verduritas (zanahoria, calabacín y pimiento rojo)** 219 Kcal 7.1g Prot 3.2g Lip 39.0g Hc | **Paella Valenciana** 354 Kcal 9.3g Prot 6.2g Lip 48.4g Hc 2,4,12 | **Crema de zanahoria** 163 Kcal 3.6g Prot 5.3g Lip 21.9g Hc | **Potaje de garbanzos guisados** 342 Kcal 14.9g Prot 15.9g Lip 30.2g Hc 6,7,14 | **Guiso de patatas con rape** 177 Kcal 6.8g Prot 5.8g Lip 20.7g Hc 4,14 | **Salmorejo con taquitos de jamón y huevo** 79 Kcal 3.7g Prot 3.8g Lip 7.7g Hc 1,3,14 |
| **Boquerones a la andaluza** 279 Kcal 14.0g Prot 18.7g Lip 14.1g Hc 1,3,4 | **Contramuslo de pollo al horno** 140 Kcal 20.8g Prot 6.1g Lip 0.1g Hc | **Tortilla de calabacín y patata** 174 Kcal 12.6g Prot 15.2g Lip 27.8g Hc 3 | **Estofado de cerdo en salsa de verduras** 185 Kcal 22.3g Prot 4.1g Lip 1.6g Hc | **Huevo frito** 236 Kcal 11.4g Prot 20.9g Lip 0.6g Hc 3 | **Pollo asado en su jugo en salsa** 260 Kcal 36.7g Prot 12.2g Lip 0.5g Hc | **Bacalao al ajillo** 257 Kcal 31.3g Prot 11.7g Lip 4.8g Hc 1,4 |
| **Ensalada de lechuga, tomate y maíz** 57 Kcal 0.5g Prot 5.3g Lip 0.7g Hc 14 | **Patatas panadera** 152 Kcal 1.4g Prot 10.1g Lip 10.1g Hc 14 | **Champiñón salteado** 72 Kcal 3.1g Prot 4.8g Lip 0.9g Hc | **Jardinera de verduras** 71 Kcal 1.8g Prot 4.3g Lip 4.7g Hc | **Patatas fritas** 138 Kcal 1.5g Prot 10.1g Lip 10.8g Hc 14 | **Pisto manchego** 69 Kcal 0.7g Prot 5.5g Lip 3.7g Hc | **Jardinera de verduras** 81 Kcal 2.3g Prot 4.4g Lip 6.0g Hc |
| **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc |
| **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 |
| **CENA** | | | | | | |
| **Brócoli rehogado con zanahoria** 153 Kcal 2.9g Prot 2.7g Lip 7.2g Hc | **Crema de calabaza** 149 Kcal 3.8g Prot 5.3g Lip 19.6g Hc 784 Kcal 35,5g Prot 20,4g Lip 109,3g Hc | **Sopa de estrellas** 244 Kcal 14.9g Prot 12.6g Lip 15.3g Hc (1,3) | **Alcachofas con ajito** 136 Kcal 5.2g Prot 5.4g Lip 12.4g Hc | **Crema de calabacín** 149 Kcal 3.8g Prot 5.4g Lip 19.4g Hc | **Sopa de picadillo con huevo** 191 Kcal 14.7g Prot 8.0g Lip 14.8g Hc (1,3) | **Queso fresco con membrillo** 215 Kcal 7.8g Prot 6.2g Lip 34.0g Hc (6,7) |
| **Revuelto de gambas y ajetes** 226 Kcal 18.2g Prot 14.8g Lip 4.3g Hc (2,3,14) | **Abadejo en salsa marinera** 218 Kcal 33.4g Prot 5.8g Lip 8.7g Hc (1,2,4,12,14) | **Flamenquines** 500 Kcal 14.9g Prot 29.8g Lip 43.2g Hc (1,6,7) | **Bacalao a la romana** 223 Kcal 6.7g Prot 12.5g Lip 21.2g Hc (1,4) | **Merluza gratinada con salsa de tomate y queso** 121 Kcal 16.3g Prot 4.6g Lip 3.1g Hc (4,7) | **Abadejo en salsa** 208 Kcal 31.2g Prot 5.6g Lip 7.8g Hc (1,4) | **Tortilla de calabacín y patata** 280 Kcal 18.9g Prot 24.9g Lip 41.8g Hc (3) |
| **Jamón york y queso fresco** 152 Kcal 17.5g Prot 7.6g Lip 2.5g Hc (6,7) | **Ensalada variada con aceitunas** 72 Kcal 1.1g Prot 6.3g Lip 2.0g Hc (14) | **Guisantes salteados** 74 Kcal 3.0g Prot 4.3g Lip 5.0g Hc | **Tomate aliñado** 52 Kcal 0.3g Prot 5.1g Lip 1.1g Hc (14) | **Ensalada variada con aceitunas** 72 Kcal 1.1g Prot 6.3g Lip 2.0g Hc (14) | **Patatas al ajillo** 64 Kcal 1.5g Prot 2.1g Lip 9.2g Hc | **Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate** 23 Kcal 0.2g Prot 2.1g Lip 0.6g Hc (14) |
| **Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7) | **Yogur sabor** 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) | **Postre casero** 108 Kcal 2.5g Prot 2.1g Lip 19.4g Hc (1,3,6,7) | **Yogur sabor** 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) | **Yogur natural** 90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc (7) | **Natillas de chocolate** 122 Kcal 3.2g Prot 3.2g Lip 20.2g Hc (7) | **Yogur sabor** 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7) |
| **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 |

1 GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LÁCTEOS, 8 FRUTO SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 11 SÉSAMO, 12 MOLUSCO, 13 ALTRAMUCES, 14 SULFITOS

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi,** 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. 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. **M. L (Dietista T.S Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/).Col:CYL00366/ R.N (Dietista)**

| LUNES 9 | MARTES 10 | MIERCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 | SÁBADO 14 | DOMINGO 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **COMIDA** | | | | | | |
| **Arroz con salsa de tomate**<br>266 Kcal 4.8g Prot 3.6g Lip 52.1g Hc | **Potaje de alubias blancas con verduras**<br>229 Kcal 12.8g Prot 5.9g Lip 36.0g Hc<br>14 | **Espirales con queso y orégano**<br>232 Kcal 8.7g Prot 4.7g Lip 38.0g Hc<br>1,7 | **Crema de calabacín**<br>**131 Kcal 3.2g Prot 5.3g Lip 16.1g Hc**<br>14 | **Guiso de verduras con patatas**<br>127 Kcal 3.0g Prot 2.4g Lip 20.3g Hc<br>14 | **Salmorejo con taquitos de jamón y huevo**<br>79 Kcal 3.7g Prot 3.8g Lip 7.7g Hc<br>1,3,14 | **Garbanzos con callos**<br>441 Kcal 27.6g Prot 14.1g Lip 44.5g Hc<br>1 |
| **Filete de pavo en salsa**<br>130 Kcal 15.3g Prot 4.3g Lip 5.5g Hc<br>1 | **Tortilla francesa con jamón york**<br>183 Kcal 6.5g Prot 15.4g Lip 4.1g Hc<br>3 | **Merluza en salsa verde**<br>152 Kcal 16.8g Prot 7.1g Lip 4.8g Hc<br>1,4 | **Estofado de cerdo en salsa de tomate**<br>235 Kcal 22.6g Prot 8.2g Lip 4.6g Hc | **Abadejo en salsa marinera**<br>167 Kcal 19.8g Prot 4.7g Lip 9.5g Hc<br>1,2,4,12 | **Lomo asado a la manzana**<br>173 Kcal 16.5g Prot 10.1g Lip 3.2g Hc | **Bacalao al horno**<br>170 Kcal 25.7g Prot 6.4g Lip 0.9g Hc<br>4 |
| **Guisantes salteados**<br>56 Kcal 1.5g Prot 4.2g Lip 2.6g Hc | **Queso fresco**<br>149 Kcal 10.0g Prot 10.7g Lip 3.2g Hc<br>7 | **Panaché de verduras**<br>54 Kcal 1.2g Prot 2.2g Lip 6.7g Hc<br>14 | **Patatas panadera**<br>152 Kcal 1.4g Prot 10.1g Lip 10.1g Hc<br>14 | **Champiñón salteado**<br>72 Kcal 3.1g Prot 4.8g Lip 0.9g Hc | **Salteado campestre de verduras**<br>72 Kcal 1.8g Prot 4.3g Lip 5.0g Hc | **Pimiento verde asado**<br>52 Kcal 0.7g Prot 4.1g Lip 3.7g Hc |
| **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc |
| **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 |
| **CENA** | | | | | | |
| **Sopa castellana con huevo**<br>**257 Kcal 13.6g Prot 16.1g Lip 14.6g Hc**<br>(1,3,6,7) | **Crema de calabaza**<br>149 Kcal 3.8g Prot 5.3g Lip 19.6g Hc | **Sopa marinera**<br>134 Kcal 8.8g Prot 2.8g Lip 17.6g Hc<br>(2,12,14) | **Judías verdes rehogadas**<br>83 Kcal 3.7g Prot 2.9g Lip 7.8g Hc | **Crema de zanahoria**<br>163 Kcal 3.6g Prot 5.3g Lip 21.9g Hc | **Sopa de verduritas**<br>46 Kcal 0.6g Prot 2.6g Lip 4.3g Hc<br>(14) | **Crema de puerros**<br>153 Kcal 3.6g Prot 5.3g Lip 20.3g Hc<br>(14) |
| **Caella adobada**<br>346 Kcal 25.9g Prot 10.1g Lip 35.4g Hc<br>(1,4,14) | **Filete de pollo en salsa**<br>238 Kcal 35.7g Prot 7.0g Lip 6.2g Hc<br>(1) | **Tortilla de calabacín y patata**<br>174 Kcal 12.6g Prot 15.2g Lip 27.8g Hc<br>(3) | **Empanada casera de atún**<br>341 Kcal 12.0g Prot 22.3g Lip 33.6g Hc<br>(1,3,4) | **Tortilla de patata**<br>315 Kcal 6.0g Prot 18.3g Lip 19.9g Hc<br>(3) | **Pastel vegetal casero**<br>198 Kcal 10.2g Prot 15.9g Lip 4.4g Hc<br>(1,3,4,6) | **Filete de pavo en salsa**<br>130 Kcal 15.3g Prot 4.3g Lip 5.5g Hc<br>(1) |
| **Puré de patatas**<br>151 Kcal 2.8g Prot 4.7g Lip 23.3g Hc<br>(6,7) | **Zanahoria salteada**<br>35 Kcal 0.5g Prot 2.0g Lip 2.9g Hc | **Ensalada de lechuga y maíz**<br>60 Kcal 0.5g Prot 5.4g Lip 0.6g Hc<br>(14) | | **Panadera de calabaza**<br>57 Kcal 1.7g Prot 4.2g Lip 2.7g Hc | **Patatas chips**<br>81 Kcal 1.0g Prot 5.2g Lip 7.4g Hc | **Calabacín a la romana**<br>130 Kcal 2.4g Prot 10.8g Lip 4.9g Hc<br>(1,3) |
| **Yogur sabor**<br>101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc<br>(7) | **Yogur natural**<br>90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc<br>(7) | **Postre casero**<br>108 Kcal 2.5g Prot 2.1g Lip 19.4g Hc<br>(1,3,6,7) | **Yogur natural**<br>90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc<br>(7) | **Yogur sabor**<br>101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc<br>(7) | **Flan de vainilla**<br>100 Kcal 3.0g Prot 0.8g Lip 20.1g Hc<br>(7) | **Yogur sabor**<br>101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc<br>(7) |
| **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 |

1 GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LÁCTEOS, 8 FRUTO SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 11 SÉSAMO, 12 MOLUSCO, 13 ALTRAMUCES, 14 SULFITOS

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi,** 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. 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. **M. L (Dietista T.S Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/).Col:CYL00366/ R.N (Dietista)**

| LUNES 16 | MARTES 17 | MIERCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 | SÁBADO 21 | DOMINGO 22 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **COMIDA** | | | | | | |
| **Macarrones con tomate**<br>366 Kcal 11.7g Prot 6.6g Lip 62.6g Hc<br>1 | **Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)**<br>152 Kcal 3.0g Prot 5.3g Lip 20.0g Hc<br>14 | **Potaje de garbanzos con verduras**<br>255 Kcal 11.7g Prot 6.6g Lip 32.3g Hc<br>14 | **Fideos a la cazuela**<br>238 Kcal 10.2g Prot 3.5g Lip 38.6g Hc<br>1 | **Paella de verduras**<br>254 Kcal 5.4g Prot 2.8g Lip 49.3g Hc | **Judías verdes rehogadas con zanahoria**<br>126 Kcal 3.6g Prot 5.7g Lip 12.0g Hc<br>14 | **Lentejas a la burgalesa (chorizo)**<br>314 Kcal 16.3g Prot 12.8g Lip 26.9g Hc<br>6,7,14 |
| **Contramuslo de pollo en salsa**<br>180 Kcal 20.1g Prot 10.6g Lip 0.6g Hc | **Filete de limanda empanado**<br>238 Kcal 12.0g Prot 11.1g Lip 21.9g Hc<br>1,4 | **Tortilla de patata**<br>315 Kcal 6.0g Prot 18.3g Lip 19.9g Hc<br>3 | **Albóndigas mixtas en salsa**<br>289 Kcal 8.3g Prot 14.1g Lip 14.0g Hc | **Fritura de pescado**<br>492 Kcal 52.2g Prot 20.4g Lip 21.7g Hc<br>1,4,14 | **Lomo asado a la manzana**<br>173 Kcal 16.5g Prot 10.1g Lip 3.2g Hc | **Pollo asado en su jugo en salsa**<br>260 Kcal 36.7g Prot 12.2g Lip 0.5g Hc |
| **Patatas fritas**<br>154 Kcal 2.0g Prot 10.2g Lip 14.4g Hc<br>14 | **Ensalada de lechuga y tomate**<br>54 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.8g Hc<br>14 | **Ensalada de lechuga y maíz**<br>60 Kcal 0.5g Prot 5.4g Lip 0.6g Hc<br>14 | **Tomate aliñado**<br>53 Kcal 0.7g Prot 4.1g Lip 2.9g Hc | **Ensalada mixta**<br>39 Kcal 1.6g Prot 3.3g Lip 0.8g Hc<br>3,4,14 | **Patatas asadas al horno**<br>89 Kcal 1.4g Prot 5.1g Lip 8.9g Hc<br>14 | **Verduras a la plancha**<br>53 Kcal 0.9g Prot 4.2g Lip 2.7g Hc |
| **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc |
| **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 |
| **CENA** | | | | | | |
| **Espinacas con bechamel**<br>160 Kcal 8.0g Prot 9.4g Lip 10.6g Hc<br>(1,7) | **Crema de calabaza**<br>**124 Kcal 2.6g Prot 5.3g Lip 15.7g Hc**<br>(14) | **Alcachofas rehogadas**<br>93 Kcal 3.9g Prot 2.3g Lip 11.1g Hc | **Sopa minestrone**<br>165 Kcal 3.2g Prot 2.5g Lip 17.3g Hc<br>(1,9) | **Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde)**<br>118 Kcal 4.6g Prot 2.6g Lip 16.2g Hc | **Crema de zanahoria**<br>78 Kcal 0.9g Prot 5.2g Lip 4.8g Hc<br>(14) | **Sopa juliana**<br>129 Kcal 5.0g Prot 7.2g Lip 8.1g Hc |
| **Merluza al horno**<br>177 Kcal 25.2g Prot 7.9g Lip 0.9g Hc<br>(4) | **Huevos rellenos**<br>361 Kcal 19.3g Prot 30.0g Lip 3.3g Hc<br>(3,4,6) | **Perca en salsa**<br>224 Kcal 34.3g Prot 7.0g Lip 5.1g Hc<br>(1,4) | **Cordon bleu**<br>330 Kcal 13.8g Prot 23.8g Lip 15.0g Hc<br>(1,7) | **Tortilla francesa**<br>192 Kcal 6.5g Prot 12.1g Lip 14.2g Hc<br>(3) | **Merluza al horno**<br>96 Kcal 14.4g Prot 3.8g Lip 0.8g Hc<br>(4) | **Lomo de sajonia en salsa**<br>182 Kcal 11.1g Prot 6.8g Lip 11.5g Hc<br>(6) |
| **Zanahoria asada**<br>75 Kcal 0.9g Prot 4.2g Lip 4.9g Hc | **Sanfaina**<br>65 Kcal 1.4g Prot 4.4g Lip 4.7g Hc | **Calabacín a la plancha**<br>52 Kcal 1.3g Prot 4.4g Lip 1.4g Hc | **Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz**<br>30 Kcal 0.5g Prot 2.3g Lip 0.8g Hc | **Queso fresco**<br>70 Kcal 5.0g Prot 4.8g Lip 1.6g Hc<br>(7) | **Ensalada de lechuga**<br>51 Kcal 0.5g Prot 5.2g Lip 0.5g Hc<br>(14) | **Dados de calabaza**<br>88 Kcal 2.3g Prot 6.3g Lip 5.5g Hc<br>(1) |
| **Yogur sabor**<br>101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc<br>(7) | **Yogur natural**<br>90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc<br>(7) | **Postre casero**<br>108 Kcal 2.5g Prot 2.1g Lip 19.4g Hc<br>(1,3,6,7) | **Yogur natural**<br>90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc<br>(7) | **Yogur sabor**<br>101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc<br>(7) | **Cuajada**<br>122 Kcal 6.4g Prot 6.9g Lip 8.7g Hc<br>(7) | **Yogur sabor**<br>101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc<br>(7) |
| **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 |

1 GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LÁCTEOS, 8 FRUTO SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 11 SÉSAMO, 12 MOLUSCO, 13 ALTRAMUCES, 14 SULFITOS

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi,** 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. 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. **M. L (Dietista T.S Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/).Col:CYL00366/ R.N (Dietista)**

| LUNES 23 | MARTES 24 | MIERCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 | SÁBADO 28 | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **COMIDA** | | | | | | |
| **Coliflor al queso gratinada**<br>72 Kcal 5.2g Prot 4.1g Lip 3.6g Hc<br>7 | **Crema de calabacín**<br>149 Kcal 3.8g Prot 5.4g Lip 19.4g Hc | **Paella mixta (marisco y carne pollo y cerdo)**<br>332 Kcal 8.2g Prot 5.8g Lip 49.5g Hc<br>2,4,12 | **Potaje de garbanzos con verduras**<br>255 Kcal 11.7g Prot 6.6g Lip 32.3g Hc<br>14 | **Sopa minestrone**<br>165 Kcal 3.2g Prot 2.5g Lip 17.3g Hc<br>1,9 | **MENÚ ESPECIAL DIA DE ANDALUCIA**<br>**Ensaladilla rusa**<br>213 Kcal 6.0g Prot 13.4g Lip 17.4g Hc<br>3,4,6<br>**Fritura variada**<br>159 Kcal 4.9g Prot 10.1g Lip 12.1g Hc<br>1,3,4,6,7,12<br>**Torrijas**<br>371 Kcal 10.7g Prot 17.6g Lip 42.7g Hc<br>1,3,7 | |
| **Albóndigas mixtas en salsa**<br>272 Kcal 15.2g Prot 21.0g Lip 5.5g Hc<br>1,3 | **Estofado de cerdo en salsa**<br>319 Kcal 34.5g Prot 8.4g Lip 6.4g Hc | **Huevos a la villaroy**<br>242 Kcal 5.8g Prot 15.3g Lip 24.4g Hc<br>1,3,6,7 | **Merluza al ajoarriero**<br>108 Kcal 16.1g Prot 4.0g Lip 1.8g Hc<br>1,4 | **Abadejo al perejil**<br>191 Kcal 30.8g Prot 5.5g Lip 4.6g Hc<br>1,4 | | |
| **Patatas fritas**<br>154 Kcal 2.0g Prot 10.2g Lip 14.4g Hc<br>14 | **Guisantes salteados**<br>56 Kcal 1.5g Prot 4.2g Lip 2.6g Hc | **Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz**<br>30 Kcal 0.5g Prot 2.3g Lip 0.8g Hc | **Asadillo de pimientos**<br>27 Kcal 0.3g Prot 2.1g Lip 1.6g Hc | **Panadera de calabaza**<br>57 Kcal 1.7g Prot 4.2g Lip 2.7g Hc | | |
| **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | **Fruta de temporada**<br>108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc | | |
| **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | | |
| **CENA** | | | | | | |
| **Papas aliñas**<br>303 Kcal 16.0g Prot 12.6g Lip 30.5g Hc<br>(3,4,14) | **Sopas de ajo con huevo y jamón**<br>287 Kcal 16.5g Prot 18.1g Lip 14.6g Hc<br>(1,3) | **Espinacas con bechamel**<br>160 Kcal 8.0g Prot 9.4g Lip 10.6g Hc<br>(1,7) | **Crema de zanahoria**<br>78 Kcal 0.9g Prot 5.2g Lip 4.8g Hc<br>(14) | **Pisto manchego**<br>135 Kcal 4.6g Prot 6.2g Lip 13.8g Hc | **Crema de guisantes**<br>153 Kcal 4.9g Prot 5.4g Lip 19.4g Hc<br>(14) | |
| **Perca en salsa**<br>224 Kcal 34.3g Prot 7.0g Lip 5.1g Hc<br>(1,4) | **Pastel vegetal casero**<br>198 Kcal 10.2g Prot 15.9g Lip 4.4g Hc<br>(1,3,4,6) | **Lacón con aceite y pimentón**<br>240 Kcal 17.3g Prot 14.9g Lip 9.3g Hc | **Flamenquines**<br>364 Kcal 10.0g Prot 23.2g Lip 28.8g Hc<br>(1,6,7) | **Tortilla francesa gratinada con queso y orégano**<br>218 Kcal 9.5g Prot 13.5g Lip 14.5g Hc<br>(3,7) | **Empanada casera de ternera**<br>218 Kcal 7.4g Prot 14.7g Lip 18.9g Hc<br>(1) | |
| **Queso fresco**<br>149 Kcal 10.0g Prot 10.7g Lip 3.2g Hc<br>(7) | **Patatas chips**<br>81 Kcal 1.0g Prot 5.2g Lip 7.4g Hc | **Cachelos**<br>81 Kcal 1.6g Prot 3.3g Lip 10.0g Hc<br>(14) | **Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas**<br>43 Kcal 0.6g Prot 4.0g Lip 1.3g Hc<br>(14) | **Champiñón salteado**<br>34 Kcal 1.1g Prot 2.2g Lip 2.5g Hc | | |
| **Yogur natural**<br>90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc<br>(7) | **Yogur sabor**<br>101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc<br>(7) | **Postre casero**<br>108 Kcal 2.5g Prot 2.1g Lip 19.4g Hc<br>(1,3,6,7) | **Yogur sabor**<br>101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc<br>(7) | **Yogur natural**<br>90 Kcal 5.0g Prot 4.5g Lip 6.2g Hc<br>(7) | **Flan de vainilla**<br>100 Kcal 3.0g Prot 0.8g Lip 20.1g Hc<br>(7) | |
| **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | **Pan** 1,3,7,6,11,8,5 | |

1 GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADO, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LACTEOS, 8 FRUTO SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 11 SÉSAMO, 12 MOLUSCO, 13 ALTRAMUCES, 14 SULFITOS

Menú elaborado por el Dpto. **de Nutrición y Dietética** de **Algadi,** 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. 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 91 547 46 46 c/Oquendo, 23, 4ª planta 28006 Madrid. **M. L (Dietista T.S Nº2816 / H. C (Nutricionista/ Dietista/).Col:CYL00366/ R.N (Dietista)**