LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO 1
COMIDA						
						Alcachofas a la casera 175 Kcal 6.3g Prot 5.5g Lip 20.8g Hc 1
						***Pollo en salsa pepitoria** 547 Kcal 64.0g Prot 26.2g Lip 11.2g Hc
						Picadillo de verduras 45 Kcal 1.6g Prot 0.4g Lip 7.1g Hc
						Fruta de temporada 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc
						Pan 1,3,7,6,11,8,5
CENA						
						Crema de zanahoria 163 Kcal 3.6g Prot 5.3g Lip 21.9g Hc
						Tortilla de calabacín y patata 174 Kcal 12.6g Prot 15.2g Lip 27.8g Hc (3)
						Queso fresco 149 Kcal 10.0g Prot 10.7g Lip 3.2g Hc (7)
						Yogur sabor 101 Kcal 3.7g Prot 2.3g Lip 15.4g Hc (7)
						Pan 1,3,7,6,11,8,5

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	**Guiso de verduras** 102 Kcal 3.5g Prot 2.6g Lip 14.1g Hc 1	**Crema de zanahoria** 78 Kcal 0.9g Prot 5.2g Lip 4.8g Hc 14	**Potaje de garbanzos con verduras** 255 Kcal 11.7g Prot 6.6g Lip 32.3g Hc 14	**Guiso de patatas con rape** 177 Kcal 6.8g Prot 5.8g Lip 20.7g Hc 4,14	**Salmorejo** 117 Kcal 1.2g Prot 10.2g Lip 4.6g Hc 14
Boquerones a la andaluza 279 Kcal 14.0g Prot 18.7g Lip 14.1g Hc 1,3,4	**Contramuslo de pollo estofado** 563 Kcal 78.2g Prot 25.8g Lip 2.7g 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 pil-pil** 257 Kcal 31.3g Prot 11.7g Lip 4.8g Hc 1,4
Dados de calabaza 88 Kcal 2.3g Prot 6.3g Lip 5.5g Hc 1	**Patatas panadera** 152 Kcal 1.4g Prot 10.1g Lip 10.1g Hc 14	**Champiñón salteado** 34 Kcal 1.1g Prot 2.2g Lip 2.5g 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 1207 Kcal 92,9g Prot 40,1g Lip 111,8g 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)	**Zanahoria cocida** 22 Kcal 0.5g Prot 0.1g Lip 2.8g Hc	**Guisantes salteados** 56 Kcal 1.5g Prot 4.2g Lip 2.6g Hc	**Tomate asado** 31 Kcal 0.5g Prot 2.1g Lip 2.0g Hc	**Zanahoria salteada** 35 Kcal 0.5g Prot 2.0g Lip 2.9g Hc	**Patatas al ajillo** 64 Kcal 1.5g Prot 2.1g Lip 9.2g Hc	**Zanahoria asada** 76 Kcal 0.7g Prot 5.2g Lip 3.9g Hc
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						
Patatas guisadas con zanahoria 188 Kcal 4.7g Prot 2.6g Lip 30.8g Hc 14	**Potaje de alubias blancas con verduras** 229 Kcal 12.8g Prot 5.9g Lip 36.0g Hc 14	**Espirales con queso y orégano** 232 Kcal 8.7g Prot 4.7g Lip 38.0g Hc 1,7	**Crema de calabacín 131 Kcal 3.2g Prot 5.3g Lip 16.1g Hc** 14	**Guiso de verduras con patatas** 127 Kcal 3.0g Prot 2.4g Lip 20.3g Hc 14	**Salmorejo** 117 Kcal 1.2g Prot 10.2g Lip 4.6g Hc 14	**Garbanzos con verduras** 226 Kcal 10.7g Prot 5.4g Lip 29.0g Hc 14
Filete de pavo en salsa 130 Kcal 15.3g Prot 4.3g Lip 5.5g Hc 1	**Tortilla francesa con jamón york** 183 Kcal 6.5g Prot 15.4g Lip 4.1g Hc 3	**Merluza en salsa verde** 152 Kcal 16.8g Prot 7.1g Lip 4.8g Hc 1,4	**Estofado de cerdo en salsa** 319 Kcal 34.5g Prot 8.4g Lip 6.4g Hc	**Abadejo en salsa marinera** 167 Kcal 19.8g Prot 4.7g Lip 9.5g Hc 1,2,4,12	**Lomo asado a la manzana** 173 Kcal 16.5g Prot 10.1g Lip 3.2g Hc	**Bacalao al horno** 170 Kcal 25.7g Prot 6.4g Lip 0.9g Hc 4
Guisantes salteados 56 Kcal 1.5g Prot 4.2g Lip 2.6g Hc	**Queso fresco** 149 Kcal 10.0g Prot 10.7g Lip 3.2g Hc 7	**Panaché de verduras** 77 Kcal 1.4g Prot 4.2g Lip 6.7g Hc	**Patatas panadera** 152 Kcal 1.4g Prot 10.1g Lip 10.1g Hc 14	**Champiñón salteado** 34 Kcal 1.1g Prot 2.2g Lip 2.5g Hc	**Salteado campestre de verduras** 72 Kcal 1.8g Prot 4.3g Lip 5.0g Hc	**Pimientos verdes asados** 29 Kcal 0.5g Prot 2.1g Lip 2.6g 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						
Sopa castellana con huevo 257 Kcal 13.6g Prot 16.1g Lip 14.6g Hc (1,3,6,7)	**Crema de calabaza** 149 Kcal 3.8g Prot 5.3g Lip 19.6g Hc	**Sopa marinera** 134 Kcal 8.8g Prot 2.8g Lip 17.6g Hc (2,12,14)	**Judías verdes rehogadas** 83 Kcal 3.7g Prot 2.9g Lip 7.8g Hc	**Crema de zanahoria** 163 Kcal 3.6g Prot 5.3g Lip 21.9g Hc	**Sopa de verduritas** 46 Kcal 0.6g Prot 2.6g Lip 4.3g Hc (14)	**Crema de puerro** 93 Kcal 2.5g Prot 2.2g Lip 14.5g Hc (14)
Caella adobada 346 Kcal 25.9g Prot 10.1g Lip 35.4g Hc (1,4,14)	**Filete de pollo en salsa** 238 Kcal 35.7g Prot 7.0g Lip 6.2g Hc (1)	**Tortilla de calabacín y patata** 280 Kcal 18.9g Prot 24.9g Lip 41.8g Hc (3)	**Empanada casera de atún** 465 Kcal 15.9g Prot 32.3g Lip 39.7g Hc (1,3,4)	**Tortilla de patata** 424 Kcal 9.0g Prot 22.0g Lip 30.0g Hc (3)	**Pastel vegetal casero** 198 Kcal 10.2g Prot 15.9g Lip 4.4g Hc (1,3,4,6)	**Filete de pavo en salsa** 130 Kcal 15.3g Prot 4.3g Lip 5.5g Hc (1)
Puré de patatas 221 Kcal 5.6g Prot 3.3g Lip 40.3g Hc (6,7)	**Zanahoria salteada** 35 Kcal 0.5g Prot 2.0g Lip 2.9g Hc	**Asadillo de pimientos** 27 Kcal 0.3g Prot 2.1g Lip 1.6g Hc		**Panadera de calabaza** 57 Kcal 1.7g Prot 4.2g Lip 2.7g Hc	**Patatas fritas** 138 Kcal 1.5g Prot 10.1g Lip 10.8g Hc (14)	**Calabacín a la romana** 130 Kcal 2.4g Prot 10.8g Lip 4.9g Hc (1,3)
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)	**Postre casero** 108 Kcal 2.5g Prot 2.1g Lip 19.4g Hc (1,3,6,7)	**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)	**Flan de vainilla** 100 Kcal 3.0g Prot 0.8g Lip 20.1g 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 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)**

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22
COMIDA						
Macarrones con salsa de tomate 282 Kcal 7.5g Prot 7.6g Lip 44.0g Hc 1	**Patatas estofadas con verduras (j.verde y pimiento)** 152 Kcal 3.0g Prot 5.3g Lip 20.0g Hc 14	**Potaje de garbanzos con verduras** 255 Kcal 11.7g Prot 6.6g Lip 32.3g Hc 14	**Fideos a la cazuela** 238 Kcal 10.2g Prot 3.5g Lip 38.6g Hc 1	***Patatas guisadas con calabacín** 194 Kcal 4.3g Prot 5.5g Lip 27.8g Hc 14	**Judías verdes rehogadas con zanahoria** 126 Kcal 3.6g Prot 5.7g Lip 12.0g Hc 14	**Lentejas a la burgalesa (chorizo)** 314 Kcal 16.3g Prot 12.8g Lip 26.9g Hc 6,7,14
Contramuslo de pollo en salsa 180 Kcal 20.1g Prot 10.6g Lip 0.6g Hc	**Filete de limanda empanado** 238 Kcal 12.0g Prot 11.1g Lip 21.9g Hc 1,4	**Tortilla de patata** 315 Kcal 6.0g Prot 18.3g Lip 19.9g Hc 3	**Albóndigas mixtas en salsa** 289 Kcal 8.3g Prot 14.1g Lip 14.0g Hc	**Fritura de pescado** 492 Kcal 52.2g Prot 20.4g Lip 21.7g Hc 1,4,14	**Lomo asado a la manzana** 173 Kcal 16.5g Prot 10.1g Lip 3.2g Hc	**Pollo asado en su jugo en salsa** 260 Kcal 36.7g Prot 12.2g Lip 0.5g Hc
Patatas fritas 154 Kcal 2.0g Prot 10.2g Lip 14.4g Hc 14	**Tomate asado** 31 Kcal 0.5g Prot 2.1g Lip 2.0g Hc	**Zanahoria salteada** 35 Kcal 0.5g Prot 2.0g Lip 2.9g Hc	**Tomate asado** 31 Kcal 0.5g Prot 2.1g Lip 2.0g Hc	**Dados de calabaza** 88 Kcal 2.3g Prot 6.3g Lip 5.5g Hc 1	**Patatas asadas al horno** 89 Kcal 1.4g Prot 5.1g Lip 8.9g Hc 14	**Verduras a la plancha** 53 Kcal 0.9g Prot 4.2g Lip 2.7g 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						
Espinacas con bechamel 160 Kcal 8.0g Prot 9.4g Lip 10.6g Hc (1,7)	**Crema de calabaza** **124 Kcal 2.6g Prot 5.3g Lip 15.7g Hc** (14)	**Alcachofas rehogadas** 93 Kcal 3.9g Prot 2.3g Lip 11.1g Hc	**Sopa minestrone** 165 Kcal 3.2g Prot 2.5g Lip 17.3g Hc (1,9)	**Menestra de verduras rehogadas (guisante y judía verde)** 118 Kcal 4.6g Prot 2.6g Lip 16.2g Hc	**Crema de zanahoria** 78 Kcal 0.9g Prot 5.2g Lip 4.8g Hc (14)	**Sopa juliana** 129 Kcal 5.0g Prot 7.2g Lip 8.1g Hc
Merluza al horno 177 Kcal 25.2g Prot 7.9g Lip 0.9g Hc (4)	**Huevos rellenos** 361 Kcal 19.3g Prot 30.0g Lip 3.3g Hc (3,4,6)	**Perca en salsa** 224 Kcal 34.3g Prot 7.0g Lip 5.1g Hc (1,4)	**Cordon bleu** 330 Kcal 13.8g Prot 23.8g Lip 15.0g Hc (1,7)	**Tortilla francesa** 192 Kcal 6.5g Prot 12.1g Lip 14.2g Hc (3)	**Merluza al horno** 177 Kcal 25.2g Prot 7.9g Lip 0.9g Hc (4)	**Lomo de sajonia en salsa** 182 Kcal 11.1g Prot 6.8g Lip 11.5g Hc (6)
Zanahoria asada 75 Kcal 0.9g Prot 4.2g Lip 4.9g Hc	**Sanfaina** 65 Kcal 1.4g Prot 4.4g Lip 4.7g Hc	**Calabacín a la plancha** 52 Kcal 1.3g Prot 4.4g Lip 1.4g Hc	**Zanahoria asada** 76 Kcal 0.7g Prot 5.2g Lip 3.9g Hc	**Queso fresco** 70 Kcal 5.0g Prot 4.8g Lip 1.6g Hc (7)	**Calabacín salteado** 33 Kcal 1.0g Prot 2.3g Lip 1.7g Hc	**Dados de calabaza** 88 Kcal 2.3g Prot 6.3g Lip 5.5g Hc (1)
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)	**Postre casero** 108 Kcal 2.5g Prot 2.1g Lip 19.4g Hc (1,3,6,7)	**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)	**Cuajada** 122 Kcal 6.4g Prot 6.9g Lip 8.7g 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 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	DOMINGO
COMIDA						
Coliflor al queso gratinada 72 Kcal 5.2g Prot 4.1g Lip 3.6g Hc 7	**Crema de calabacín** 131 Kcal 3.2g Prot 5.3g Lip 16.1g Hc 14	**Fideuá de verduras** 326 Kcal 9.7g Prot 6.7g Lip 54.5g Hc 1	**Potaje de garbanzos con verduras** 255 Kcal 11.7g Prot 6.6g Lip 32.3g Hc 14	**Sopa minestrone** 165 Kcal 3.2g Prot 2.5g Lip 17.3g Hc 1,9	**MENÚ ESPECIAL DIA DE ANDALUCIA** **Ensaladilla rusa** 213 Kcal 6.0g Prot 13.4g Lip 17.4g Hc 3,4,6 **Fritura variada** 159 Kcal 4.9g Prot 10.1g Lip 12.1g Hc 1,3,4,6,7,12 **Fruta de temporada** 108 Kcal 1.3g Prot 0.2g Lip 24.8g Hc	
Albóndigas mixtas en salsa 289 Kcal 8.3g Prot 14.1g Lip 14.0g Hc	**Estofado de cerdo en salsa** 319 Kcal 34.5g Prot 8.4g Lip 6.4g Hc	**Huevos a la villaroy** 242 Kcal 5.8g Prot 15.3g Lip 24.4g Hc 1,3,6,7	**Merluza al ajoarriero** 108 Kcal 16.1g Prot 4.0g Lip 1.8g Hc 1,4	**Abadejo al perejil** 191 Kcal 30.8g Prot 5.5g Lip 4.6g Hc 1,4		
Patatas fritas 154 Kcal 2.0g Prot 10.2g Lip 14.4g Hc 14	**Guisantes salteados** 74 Kcal 3.0g Prot 4.3g Lip 5.0g Hc	**Verduras variadas** 37 Kcal 0.9g Prot 2.2g Lip 2.4g Hc	**Asadillo de pimientos** 63 Kcal 0.9g Prot 4.2g Lip 4.6g Hc 14	**Panadera de calabaza** 57 Kcal 1.7g Prot 4.2g Lip 2.7g 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		
CENA						
Papas aliñas 303 Kcal 16.0g Prot 12.6g Lip 30.5g Hc (3,4,14)	**Sopa de ajo** 92 Kcal 5.6g Prot 6.6g Lip 2.2g Hc (1,3,6)	**Espinacas con bechamel** 160 Kcal 8.0g Prot 9.4g Lip 10.6g Hc (1,7)	**Crema de zanahoria** 78 Kcal 0.9g Prot 5.2g Lip 4.8g Hc (14)	**Pisto manchego** 135 Kcal 4.6g Prot 6.2g Lip 13.8g Hc	**Crema de guisantes** 147 Kcal 5.0g Prot 4.4g Lip 19.9g Hc	
Perca en salsa 224 Kcal 34.3g Prot 7.0g Lip 5.1g Hc (1,4)	**Pastel vegetal casero** 198 Kcal 10.2g Prot 15.9g Lip 4.4g Hc (1,3,4,6)	**Lacón con aceite y pimentón** 366 Kcal 28.7g Prot 21.2g Lip 15.1g Hc	**Croquetas de jamón** 275 Kcal 4.5g Prot 19.0g Lip 20.0g Hc (1,3,6,7)	**Tortilla francesa gratinada con queso y orégano** 218 Kcal 9.5g Prot 13.5g Lip 14.5g Hc (3,7)	**Empanada casera de ternera** 289 Kcal 2.5g Prot 11.9g Lip 40.5g Hc	
Queso fresco 149 Kcal 10.0g Prot 10.7g Lip 3.2g Hc (7)	**Patatas fritas** 138 Kcal 1.5g Prot 10.1g Lip 10.8g Hc (14)	**Cachelos** 97 Kcal 2.0g Prot 4.1g Lip 12.2g Hc	**Calabacín salteado** 33 Kcal 1.0g Prot 2.3g Lip 1.7g Hc	**Champiñón salteado** 34 Kcal 1.1g Prot 2.2g Lip 2.5g Hc	**Zanahoria salteada** 35 Kcal 0.5g Prot 2.0g Lip 2.9g Hc	
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)	**Flan de vainilla** 100 Kcal 3.0g Prot 0.8g Lip 20.1g 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	

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)**