

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

	1	2	3	4	
7	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	8	Patatas con verdura Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	9	Macarrones con tomate y chorizo Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan
	850 Kcal 41,1g Prot 35,2g Lip 96,6g Hc	782 Kcal 42,2g Prot 29,3g Lip 84,8g Hc	937 Kcal 50,2g Prot 27,5g Lip 119,1g Hc	772 Kcal 37,2g Prot 32,9g Lip 89,6g Hc	890 Kcal 41,8g Prot 56,3g Lip 101,2g Hc
14	Espirales con tomate y atún Merluza al horno Guisantes salteados Yogur sabor Pan	15	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	16	Alubias pintas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan
	905 Kcal 42,7g Prot 27,4g Lip 116,7g Hc	686 Kcal 58,5g Prot 25g Lip 56,1g Hc	846 Kcal 40,1g Prot 37,7g Lip 104,4g Hc	667 Kcal 33g Prot 30,7g Lip 64g Hc	980 Kcal 27,9g Prot 41,1g Lip 121,6g Hc
21	Judías verdes rehogadas Filete de pollo empanado Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	22	Lentejas estofadas Croquetas Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	23	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan
	673 Kcal 40,2g Prot 25,5g Lip 66,3g Hc	911 Kcal 32,3g Prot 41,6g Lip 106,8g Hc	861 Kcal 36,3g Prot 28,3g Lip 112,2g Hc	747 Kcal 38,3g Prot 29,1g Lip 90,4g Hc	987 Kcal 31,3g Prot 36,1g Lip 134,6g Hc
28	Crema de calabacín y queso Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Natillas Pan	29	Cocido montañés Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	30	Arroz tres delicias Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Guisantes salteados Yogur sabor Pan
	1050 Kcal 33,3g Prot 46,4g Lip 124,9g Hc	847 Kcal 36,9g Prot 42,2g Lip 87,9g Hc	1082 Kcal 32,7g Prot 41,3g Lip 139,9g 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: MAD00398 / 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.

# alimentación saludable



**Empezar:** innovar, probar, saborear y disfrutar con la comida.

Repartiendo los alimentos en varias comidas al día

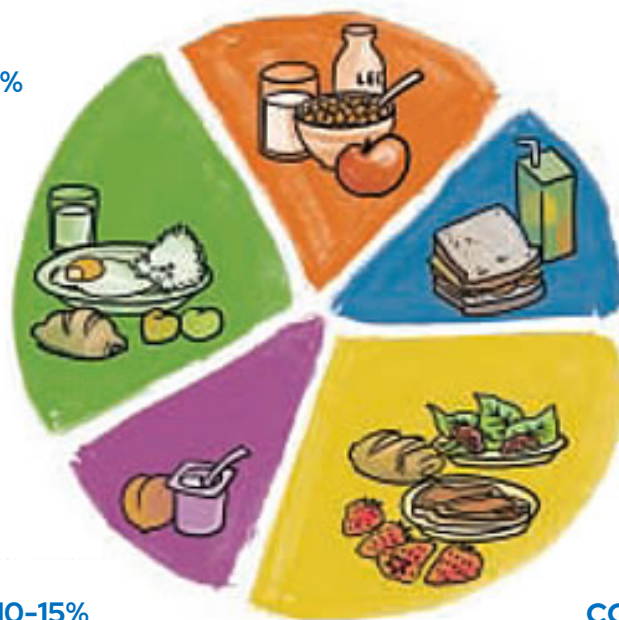


## POTENCIAR

- Alimentos frescos de temporada.
- Agua como bebida básica.
- Fruta fresca entera.

CENA 25%

DESAYUNO 20%



MERIENDA 10-15%

COMIDA 25-35%



## EVITAR

- Productos alimenticios industriales ricos en azúcares, grasas y sal.
- Sedentarismo

Consulta **NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO** EN [www.algadi.es](http://www.algadi.es)

**NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO DE MANERA REGULAR.** El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo

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.