



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
9	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Verduritas y patata Yogur sabor Pan	10	Tallarines con verduras Halibut a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	11	Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	12	Crema de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo Pan	13	Sopa de ave con fideos Burger meat mixta en salsa Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan	
861 Kcal 37,8g Prot 22,2g Lip 125g Hc		847 Kcal 34,9g Prot 26,7g Lip 114,5g Hc		647 Kcal 35,4g Prot 20,8g Lip 99,4g Hc		752 Kcal 54,7g Prot 25,3g Lip 75,3g Hc		750 Kcal 39,7g Prot 32,1g Lip 75g Hc		
16	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con jamón york Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Lentejas estofadas Rabas empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral	18	Arroz tres delicias Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan	19	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	20	Crema de puerro Ragout de ternera Patatas fritas Yogur sabor Pan	
868 Kcal 22,2g Prot 38,2g Lip 106,8g Hc		894 Kcal 39g Prot 42,7g Lip 92,6g Hc		1013 Kcal 39,2g Prot 33,6g Lip 136,6g Hc		786 Kcal 37g Prot 35,3g Lip 87,6g Hc		764 Kcal 39,8g Prot 52,2g Lip 83,2g Hc		
23	Patatas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	24	Sopa de estrellas Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan	25	Alubias blancas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	26	Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la manzana Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	27	Espirales con bacon Merluza con salsa de puerros Verduras variadas Yogur sabor Pan	
697 Kcal 25,5g Prot 31,7g Lip 75,8g Hc		775 Kcal 28,4g Prot 36,3g Lip 80,8g Hc		812 Kcal 33,4g Prot 28,2g Lip 114,5g Hc		669 Kcal 38,6g Prot 24,4g Lip 73,6g Hc		856 Kcal 41,1g Prot 23,1g Lip 118,3g Hc		
30	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	31	Coditos con tomate Salchichas frankfurt cocidas al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan							
707 Kcal 38,1g Prot 19,4g Lip 101,5g Hc		1014 Kcal 30,5g Prot 45,2g Lip 119,5g 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)/H. CORTES (Dietista/Nutricionista).

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.

SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



algadi educa

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



SI HAS COMIDO						
Cereales (arroz/pasta)	Verduras	Carne	Pescado	Huevo	Fruta	Leche
PUEDES CENAR						
Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Cereales (arroz/pasta) o patatas	Pescado o huevo	Carne o huevo	Pescado o carne	Lácteo Fruta	Fruta



**Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es
 NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE
 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

