



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	2	3	
		<b>Coditos con salsa de tomate y atún</b> Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		<b>Sopa de ave</b> <b>Cocido completo</b> Fruta del tiempo Pan	<b>Arroz murciano</b> <b>Varitas de merluza</b> Yogur sabor Pan
		763 Kcal 51,3g Prot 23,1g Lip 85,5g Hc		502 Kcal 24,6g Prot 11,8g Lip 73,9g Hc	774 Kcal 26,8g Prot 21,2g Lip 115,8g Hc
6	7	8	9	10	
<b>Acelgas con zanahoria rehogadas con pimentón</b> Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	<b>Paella de verduras</b> Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan	<b>Lentejas hortelana</b> Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	<b>Espaguetis con salsa aurora</b> Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	<b>Alubias pintas con verduras</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan integral	
489 Kcal 42,7g Prot 16,9g Lip 41,5g Hc	758 Kcal 14,1g Prot 19,3g Lip 129g Hc	632 Kcal 45,9g Prot 16,8g Lip 77g Hc	621 Kcal 30,2g Prot 11,9g Lip 94,9g Hc	543 Kcal 28,6g Prot 20,9g Lip 72,9g Hc	
13	14	15	16	17	
<b>Macarrones con salsa de tomate</b> Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	<b>Arroz con verduras</b> Medallón de salmón y calabaza en salsa de cítricos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	<b>Crema de zanahoria</b> Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	<b>Judías verdes rehogadas</b> Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	<b>Garbanzos hortelana</b> Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan	
662 Kcal 24,6g Prot 24,3g Lip 87,6g Hc	584 Kcal 17,8g Prot 17,8g Lip 86,9g Hc	503 Kcal 23g Prot 14,5g Lip 69g Hc	511 Kcal 35,4g Prot 16,5g Lip 54,9g Hc	643 Kcal 35,1g Prot 18,9g Lip 83g Hc	
20	21	22	23	24	
	<b>Lentejas estofadas</b> Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	<b>Sopa de arroz</b> Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	<b>Alubias blancas con verduras</b> Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	<b>Crema de verduras</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral	
	581 Kcal 39,5g Prot 15,9g Lip 73,6g Hc	572 Kcal 43,9g Prot 19,6g Lip 53,6g Hc	524 Kcal 30,7g Prot 14,9g Lip 74,7g Hc	486 Kcal 20,9g Prot 15,8g Lip 65,3g Hc	
27	28	29	30	31	
<b>Patatas estofadas</b> Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	<b>Espirales de colores al ajillo</b> Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan	<b>Sopa de ave</b> <b>Cocido completo</b> Fruta del tiempo Pan	<b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		
488 Kcal 20,4g Prot 17,7g Lip 62,6g Hc	553 Kcal 29,8g Prot 12,2g Lip 79,8g Hc	502 Kcal 24,6g Prot 11,8g Lip 73,9g Hc	612 Kcal 34,9g Prot 12,7g Lip 87,8g 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 T.S. N.º2816) / P. PENELAS (Nutricionista / Dietista) Col: MAD00398 / J. MARTIN (Lic. Farmacia (Nutrición) H. CORTES (Dietista/Nutricionista Col: CYL00366. 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.

# SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



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](http://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