



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	2	3	
		Coditos con salsa de tomate y atún Pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz murciano Albóndigas de merluza a la cazuela con patata dado Yogur sabor Pan sin alérgenos
		794 Kcal 49,4g Prot 22,7g Lip 95,7g Hc		694 Kcal 28,6g Prot 26,6g Lip 84,6g Hc	736 Kcal 23,2g Prot 18,7g Lip 114,6g Hc
6	7	8	9	10	
Acelgas con zanahoria rehogadas con pimentón Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Paella mixta Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas hortelana Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	
579 Kcal 25,3g Prot 29,6g Lip 52,7g Hc	664 Kcal 25,3g Prot 9,3g Lip 116g Hc	663 Kcal 44g Prot 16,3g Lip 87,2g Hc	652 Kcal 28,2g Prot 11,5g Lip 105,1g Hc	571 Kcal 25,9g Prot 20g Lip 84g Hc	
13	14	15	16	17	
Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz tres delicias Medallón de salmón y calabaza en salsa de cítricos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahoria Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos hortelana Filete de merluza en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos	
693 Kcal 22,7g Prot 23,8g Lip 97,8g Hc	637 Kcal 17,8g Prot 18,2g Lip 98,6g Hc	595 Kcal 22,8g Prot 19,9g Lip 80,1g Hc	542 Kcal 33,5g Prot 16,1g Lip 65,2g Hc	675 Kcal 33,1g Prot 18,4g Lip 93,2g Hc	
20	21	22	23	24	
	Lentejas a la riojana Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas guisadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	
	698 Kcal 31,4g Prot 23,6g Lip 92,1g Hc	603 Kcal 41,9g Prot 19,1g Lip 63,8g Hc	629 Kcal 31,2g Prot 20,3g Lip 87,8g Hc	514 Kcal 18,2g Prot 14,9g Lip 76,4g Hc	
27	28	29	30	31	
Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales de colores al ajillo Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con salsa de tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
590 Kcal 22,3g Prot 23,4g Lip 73g Hc	585 Kcal 27,9g Prot 11,7g Lip 90g Hc	694 Kcal 28,6g Prot 26,6g Lip 84,6g Hc	712 Kcal 24,1g Prot 24,1g Lip 97,8g 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 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
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