



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		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz murciano Varitas de merluza Yogur sabor Pan
		763 Kcal 51,3g Prot 23,1g Lip 85,5g Hc		663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc	774 Kcal 26,8g Prot 21,2g Lip 115,8g Hc
6	7	8	9	10	
Acelgas con zanahoria rehogadas con pimentón Chuleta de sajonia al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Paella mixta Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan	Lentejas hortelana Ragout de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan integral	
547 Kcal 27,2g Prot 30,1g Lip 42,4g Hc	857 Kcal 19,7g Prot 22,9g Lip 138g 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	
Macarrones con salsa de tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Medallón de salmón y calabaza en salsa de cítricos Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria San jacob Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Filete de pollo en su jugo con ajo y perejil Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Garbanzos hortelana 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	606 Kcal 19,7g Prot 18,7g Lip 88,4g Hc	649 Kcal 16,1g Prot 23,4g Lip 93,3g 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	
	Lentejas a la riojana Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de arroz Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas guisadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan integral	
	667 Kcal 33,3g Prot 24,1g Lip 81,9g Hc	572 Kcal 43,9g Prot 19,6g Lip 53,6g Hc	598 Kcal 33,1g Prot 20,7g Lip 77,6g Hc	486 Kcal 20,9g Prot 15,8g Lip 65,3g Hc	
27	28	29	30	31	
Patatas con costillas Huevos cocidos con Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Merluza gratinada con salsa de tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz con salsa de tomate Filete de lomo de cerdo a la madrileña Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		
559 Kcal 24,2g Prot 23,9g Lip 62,7g Hc	553 Kcal 29,8g Prot 12,2g Lip 79,8g Hc	663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc	618 Kcal 27,6g Prot 13,8g Lip 94,6g 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