

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

<p><b>3</b> Macarrones con tomate y chorizo Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan</p> <p>877 Kcal 20,1g Prot 32,3g Lip 123,4g Hc</p>	<p><b>4</b> Fabada asturiana Tortilla francesa Tomate aliñado Yogur sabor Pan</p> <p>606 Kcal 28,8g Prot 25g Lip 73g Hc</p>	<p><b>5</b> Crema de verduras Ragout de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan</p> <p>657 Kcal 30,6g Prot 42,8g Lip 74,9g Hc</p>	<p><b>6</b> Sopa maravilla Trasero de pollo asado Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan</p> <p>524 Kcal 38,4g Prot 16,2g Lip 54,7g Hc</p>	<p><b>7</b> Arroz tres delicias Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan</p> <p>680 Kcal 25,1g Prot 19,6g Lip 99,4g Hc</p>
<p><b>10</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan</p> <p>438 Kcal 20,9g Prot 11,7g Lip 65,5g Hc</p>	<p><b>11</b> Coditos pomodoro Abadejo en salsa de limón Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan integral</p> <p>693 Kcal 31,8g Prot 20,7g Lip 90,2g Hc</p>	<p><b>12</b> Crema de calabaza Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan</p> <p>664 Kcal 20,9g Prot 27,6g Lip 79,9g Hc</p>	<p><b>13</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan</p> <p>619 Kcal 29,7g Prot 26,3g Lip 71,9g Hc</p>	<p><b>14</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan</p> <p>619 Kcal 29,7g Prot 26,3g Lip 71,9g Hc</p>
<p><b>17</b> Arroz hortelano Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan</p> <p>719 Kcal 25,9g Prot 26,3g Lip 93,9g Hc</p>	<p><b>18</b> Judías verdes con salsa casera de tomate Burger meat mixta a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan</p> <p>660 Kcal 32,4g Prot 31,9g Lip 59,4g Hc</p>	<p><b>19</b> Espaguetis carbonara Merluza a la vasca Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan</p> <p>737 Kcal 31g Prot 25,6g Lip 93,5g Hc</p>	<p><b>20</b> Alubias pintas guisadas Tortilla de queso Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan</p> <p>680 Kcal 31,3g Prot 36,4g Lip 72,2g Hc</p>	<p><b>21</b> Patatas guisadas con pollo Rabas empanadas Ensalada variada Fruta del tiempo Pan</p> <p>643 Kcal 24,8g Prot 31,1g Lip 64,8g Hc</p>
<p><b>24</b> Fideuá valenciana Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan</p> <p>723 Kcal 37g Prot 27,3g Lip 80,9g Hc</p>	<p><b>25</b> Lentejas con verduras frescas Huevos rotos con patatas y jamón york Fruta del tiempo Pan integral</p> <p>569 Kcal 34,4g Prot 22g Lip 64g Hc</p>	<p><b>26</b> Crema de puerro Pollo al curry Cuscús Yogur sabor Pan</p> <p>717 Kcal 36,5g Prot 20,7g Lip 94,1g Hc</p>	<p><b>27</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan</p> <p>619 Kcal 29,7g Prot 26,3g Lip 71,9g Hc</p>	<p><b>28</b> Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan</p> <p>713 Kcal 25,8g Prot 19,5g Lip 105,3g Hc</p>



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.