



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Tallarines con verduras Huevos villaroy Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	10	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	11	Crema de zanahoria Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	12	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Verduritas y patata Yogur sabor Pan	13	Patatas con pescado Burger meat mixta en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan
779 Kcal 22,1g Prot 28,4g Lip 108,2g Hc		629 Kcal 29,6g Prot 28,2g Lip 70,1g Hc		490 Kcal 21,2g Prot 13,8g Lip 70,1g Hc		689 Kcal 30,3g Prot 17,8g Lip 100g Hc		633 Kcal 30,8g Prot 25,6g Lip 71,3g Hc	
16	Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Lentejas guisadas Huevo frito Patatas fritas Flan Pan integral	18	Arroz tres delicias Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	19	Crema de puerro Ragout de ternera Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	20	Espaguetis a la marinera Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan
486 Kcal 37,1g Prot 14,3g Lip 51,3g Hc		744 Kcal 36,9g Prot 33,7g Lip 79,5g Hc		646 Kcal 27,5g Prot 11,8g Lip 104g Hc		577 Kcal 31,8g Prot 37,8g Lip 66g Hc		808 Kcal 31,6g Prot 38g Lip 84,4g Hc	
23	Arroz con salsa de tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan	24	Patatas a la riojana San jacob Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	25	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	26	Espirales con tomate y atún Merluza con salsa de puerros Verduras variadas Gelatina de sabores Pan	27	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
753 Kcal 21,3g Prot 27,9g Lip 102g Hc		709 Kcal 22,2g Prot 31,1g Lip 84,1g Hc		521 Kcal 27g Prot 16,8g Lip 72g Hc		648 Kcal 29,1g Prot 15,1g Lip 97,5g Hc		629 Kcal 29,6g Prot 28,2g Lip 70,1g Hc	
30	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	31	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan						
694 Kcal 34,9g Prot 27,2g Lip 81,8g Hc		638 Kcal 34,8g Prot 16,1g Lip 86,8g 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) / 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

