

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

| | | | | | | | | | |
|----|---|----|--|----|---|----|--|----|---|
| | | 1 | Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 2 | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 3 | Crema de zanahorias Hamburguesa mixta casera en salsa Patatas dado Gelatina de sabores Pan sin alérgenos | | |
| | | | 607 Kcal 31,1g Prot 8,3g Lip 98,1g Hc | | 484 Kcal 21,8g Prot 6g Lip 83,2g Hc | | 725 Kcal 18,5g Prot 39g Lip 75,7g Hc | | |
| 6 | Patatas estofadas Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 7 | Sopa de ave Cinta de lomo asada Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos | 8 | Alubias pintas con arroz integral Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 9 | Salteado campestre de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 10 | Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| | 585 Kcal 21,3g Prot 18,2g Lip 81,1g Hc | | 538 Kcal 26,3g Prot 20,2g Lip 59,9g Hc | | 706 Kcal 51,3g Prot 24,2g Lip 83,8g Hc | | 548 Kcal 24,8g Prot 17,3g Lip 72g Hc | | 572 Kcal 12,5g Prot 11g Lip 104,1g Hc |
| 13 | Crema de verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 14 | Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 15 | Arroz a la marinera Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos | 16 | Patatas guisadas con verduras Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 17 | Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| | 517 Kcal 21,6g Prot 20,7g Lip 60,2g Hc | | 490 Kcal 21,4g Prot 7,3g Lip 82,1g Hc | | 749 Kcal 21,3g Prot 27,6g Lip 104,7g Hc | | 525 Kcal 20,4g Prot 16,9g Lip 71,8g Hc | | 659 Kcal 19,1g Prot 17,1g Lip 105,9g Hc |
| 20 | | 21 | | 22 | Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 23 | Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 24 | Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Flan Pan sin alérgenos |
| | | | | | 691 Kcal 26,4g Prot 27,5g Lip 94,1g Hc | | 559 Kcal 41,1g Prot 16,1g Lip 59,7g Hc | | 522 Kcal 20,3g Prot 11,8g Lip 82,3g Hc |
| 27 | Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 28 | Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan sin alérgenos | | | | | | |
| | 513 Kcal 27,3g Prot 36,9g Lip 57g Hc | | 647 Kcal 25,7g Prot 9,8g Lip 109,4g 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