



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espaguetis con verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	10	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	11	Crema de zanahorias Filete de pollo al limón 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 guisadas con verduras Hamburguesa mixta casera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan
640 Kcal 19,7g Prot 23,4g Lip 86,8g Hc		453 Kcal 23,7g Prot 6,5g Lip 73g Hc		474 Kcal 22g Prot 20g Lip 52,4g Hc		689 Kcal 30,3g Prot 17,8g Lip 100g Hc		635 Kcal 22,9g Prot 31,9g Lip 63,1g Hc	
16	Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Lentejas estofadas Huevo frito Patatas fritas Flan Pan integral	18	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	19	Crema de puerros Ragut de ternera Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	20	Espaguetis con tomate Chuleta de cerdo al ajillo Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan
442 Kcal 35,1g Prot 14,2g Lip 42,9g Hc		653 Kcal 34,8g Prot 24,9g Lip 78,7g Hc		609 Kcal 26,5g Prot 12,7g Lip 93,7g Hc		535 Kcal 31,2g Prot 35,5g Lip 61,3g Hc		716 Kcal 30g Prot 28,1g Lip 84,5g Hc	
23	Arroz con salsa de tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Melocotón en almíbar Pan	24	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	25	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	26	Espirales con tomate Filete de pavo al limón Verduras variadas Gelatina de sabores Pan	27	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
668 Kcal 27,8g Prot 20,9g Lip 91,4g Hc		491 Kcal 24,1g Prot 18,2g Lip 56,9g Hc		509 Kcal 22,9g Prot 19,9g Lip 67g Hc		667 Kcal 28,1g Prot 17g Lip 98,2g Hc		453 Kcal 23,7g Prot 6,5g Lip 73g Hc	
30	Lentejas estofadas 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						
630 Kcal 32,7g Prot 21,4g Lip 81,1g Hc		675 Kcal 48,5g Prot 13,8g Lip 86,9g 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



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

