



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
9	Espirales con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	10	Sopa de ave Filete de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Sopa de ave Filete de cerdo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12	Crema de calabacín Filete de merluza en salsa de pimientos Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	13	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
614 Kcal 20,3g Prot 9,8g Lip 111,1g Hc		505 Kcal 41,6g Prot 7,7g Lip 64,7g Hc		507 Kcal 25,9g Prot 17,8g Lip 59,1g Hc		510 Kcal 21,3g Prot 10,2g Lip 82,8g Hc		624 Kcal 13g Prot 18,9g Lip 98,8g Hc	
16	Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	17	Crema de legumbres Filete de pollo al limón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Arroz con salsa de tomate Abadejo al perejil Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	19	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Macarrones con salsa de tomate Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
446 Kcal 22,3g Prot 13,8g Lip 56,2g Hc		583 Kcal 29,9g Prot 19,3g Lip 76g Hc		648 Kcal 31,7g Prot 8,3g Lip 106,3g Hc		627 Kcal 33,3g Prot 18,3g Lip 85g Hc		635 Kcal 16,5g Prot 18,2g Lip 101,4g Hc	
23	Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Tomate concassé Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	24	Espaguetis con tomate Merluza al papillot Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Crema de zanahorias Salchichas de pollo y pavo al grill Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Sopa de arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	27	Alubias blancas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
583 Kcal 23,1g Prot 22,8g Lip 69,8g Hc		598 Kcal 19,8g Prot 11,9g Lip 102,5g Hc		571 Kcal 27,1g Prot 22,1g Lip 64,3g Hc		417 Kcal 10,4g Prot 11,1g Lip 67,3g Hc		541 Kcal 28,7g Prot 13,5g Lip 84,5g Hc	
30	Lentejas con verduras Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	31	Arroz con verduras Abadejo en salsa marinera Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
592 Kcal 27,6g Prot 16,5g Lip 88g Hc		562 Kcal 20,7g Prot 6,1g Lip 104,1g 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

