

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	4	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Tomate aliñado Yogur sabor Pan sin alérgenos	5	Crema de zanahorias Hamburguesa mixta casera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	7	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	727 Kcal 18,5g Prot 23,8g Lip 109g Hc		595 Kcal 24,1g Prot 21,6g Lip 81,8g Hc		660 Kcal 19,1g Prot 34,1g Lip 69,7g Hc		548 Kcal 34g Prot 15,2g Lip 67,2g Hc		695 Kcal 21,2g Prot 18,8g Lip 108,1g Hc
10	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	11	Espirales con tomate s/g Abadejo con salsa de limón Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	12		13	Crema de calabaza Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	14	Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, hue Puchero andaluz con pringá Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	742 Kcal 17,8g Prot 21,8g Lip 117,1g Hc		737 Kcal 30,7g Prot 18g Lip 109,9g Hc				595 Kcal 27,7g Prot 21,4g Lip 72,4g Hc		601 Kcal 25,4g Prot 22,4g Lip 73,7g Hc
17	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	18	Crema de judías verdes Hamburguesa de ternera casera a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	19	Espaguetis con tomate s/g Merluza a la vasca Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	20	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	21	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	748 Kcal 23,9g Prot 25,8g Lip 103,8g Hc		638 Kcal 28,5g Prot 30g Lip 59,8g Hc		719 Kcal 18,6g Prot 21,5g Lip 112,2g Hc		551 Kcal 22,1g Prot 22,1g Lip 79,8g Hc		602 Kcal 25,2g Prot 21,4g Lip 76g Hc
24	Fideuá Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	25	Pisto de verduras Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	26	Crema de puerros Pollo salteado Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	27	Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, hue Puchero andaluz con pringá Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	28	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	738 Kcal 27,6g Prot 23,7g Lip 103,1g Hc		503 Kcal 22,3g Prot 23,1g Lip 53g Hc		604 Kcal 34,1g Prot 19,3g Lip 72g Hc		601 Kcal 25,4g Prot 22,4g Lip 73,7g Hc		742 Kcal 23,1g Prot 19g Lip 115,8g 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)). 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.

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%

ALMUERZO
MEDIA MAÑANA
10-15%



EVITAR

- Productos alimenticios industriales ricos en azúcares, grasas y sal.
- Sedentarismo

Consulta **NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO** EN 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.