



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	Macarrones carbonara Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 787 Kcal 49,3g Prot 24,4g Lip 90g Hc	2	Judías verdes rehogadas Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan 576 Kcal 27,8g Prot 30,9g Lip 47g Hc	3	Potaje de garbanzos y espinacas Rabas empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan 761 Kcal 31,5g Prot 35,5g Lip 79,7g Hc		
6	Crema de acelgas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de pimientos rojos Yogur sabor Pan 642 Kcal 28,8g Prot 26,4g Lip 69,8g Hc	7	Alubias blancas estofadas Ragout de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 580 Kcal 45,9g Prot 14,8g Lip 72,4g Hc	8	Arroz con salsa de tomate Huevo frito con chorizo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 753 Kcal 25,6g Prot 30,4g Lip 95,8g Hc	9	Lentejas hortelana Longanizas frescas Puré de patatas Fruta del tiempo Pan 762 Kcal 33,9g Prot 32,2g Lip 86,9g Hc	10	Espaguetis con salsa aurora Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan 670 Kcal 33,2g Prot 14,2g Lip 98g Hc
13	Crema de zanahorias con picatostes Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 457 Kcal 17,3g Prot 13,1g Lip 69,9g Hc	14	Garbanzos hortelana Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan 587 Kcal 43,5g Prot 15,2g Lip 70,3g Hc	15	Judías verdes rehogadas San jacob Ensalada de tomate y aceitunas Yogur sabor Pan 649 Kcal 19,6g Prot 29,1g Lip 76,5g Hc	16	Arroz tres delicias Filetes rusos en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 738 Kcal 31,8g Prot 22,1g Lip 102,7g Hc	17	Canelones de bonito Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan 644 Kcal 33,8g Prot 21,8g Lip 74g Hc
20		21	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz pilaf Yogur sabor Pan 641 Kcal 20,4g Prot 24,8g Lip 82,4g Hc	22	Fideuá de pescado Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 696 Kcal 43,6g Prot 19g Lip 86,6g Hc	23	Lentejas guisadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan 564 Kcal 35,6g Prot 16,4g Lip 72,1g Hc	24	Sopa de estrellas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan 485 Kcal 23g Prot 16,7g Lip 60g Hc
27	Crema de calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan 531 Kcal 23,6g Prot 20,7g Lip 63g Hc	28	Espirales de colores al ajillo Lomo a la plancha Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan 664 Kcal 28,8g Prot 25,1g Lip 79,9g Hc	29	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 663 Kcal 30,6g Prot 27,1g Lip 74,4g Hc	30	Arroz con salsa de tomate Huevo frito con chorizo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 753 Kcal 25,6g Prot 30,4g Lip 95,8g Hc	31	



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](mailto: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](http://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