



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	2	3	
		Macarrones al ajillo Pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Potaje de garbanzos y espinacas Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	
		728 Kcal 46,2g Prot 21,1g Lip 86,5g Hc	475 Kcal 25g Prot 20,9g Lip 47g Hc	576 Kcal 31,3g Prot 19,1g Lip 72,2g Hc	
6	7	8	9	10	
Crema de acelgas Cinta de lomo asada Ensalada de pimientos rojos Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Ragout de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas hortelana Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan	Espaguetis al ajillo Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	
592 Kcal 25,7g Prot 24,2g Lip 66,6g Hc	580 Kcal 45,8g Prot 14,8g Lip 72,5g Hc	567 Kcal 14,8g Prot 16,5g Lip 88,4g Hc	574 Kcal 34,9g Prot 18,7g Lip 69,1g Hc	605 Kcal 28,3g Prot 14,9g Lip 86,8g Hc	
13	14	15	16	17	
Crema de zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Garbanzos hortelana Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Lomo asado a la manzana Ensalada de tomate y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Macarrones al ajillo Bacalao al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan	
504 Kcal 16,6g Prot 19,4g Lip 66,9g Hc	587 Kcal 43,5g Prot 15,2g Lip 70,3g Hc	470 Kcal 23,7g Prot 23,7g Lip 40,8g Hc	619 Kcal 27,8g Prot 18g Lip 85,8g Hc	596 Kcal 30,5g Prot 14,5g Lip 83,9g Hc	
20	21	22	23	24	
	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera casera a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Fideuá de pescado Trasero de pollo asado Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan	Sopa de estrellas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	
	579 Kcal 27,4g Prot 20,7g Lip 70,3g Hc	634 Kcal 42,5g Prot 16g Lip 78,5g Hc	459 Kcal 32,4g Prot 9,8g Lip 63,8g Hc	409 Kcal 16,2g Prot 16,9g Lip 46,2g Hc	
27	28	29	30	31	
Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Cinta de lomo a la plancha Pimiento verde asado Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Morcillo guisado Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		
434 Kcal 19,8g Prot 16,5g Lip 52,8g Hc	617 Kcal 29,1g Prot 19,2g Lip 81,5g Hc	584 Kcal 27,6g Prot 23,9g Lip 66g Hc	565 Kcal 17,1g Prot 17,2g Lip 85,9g 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 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