



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

			1 Macarrones con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 755 Kcal 39,9g Prot 17,3g Lip 109g Hc	2 Judías verdes rehogadas Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 563 Kcal 24,4g Prot 30,3g Lip 48,1g Hc	3 Potaje de garbanzos con espinacas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos 607 Kcal 33,4g Prot 17,9g Lip 77,7g Hc
6 Crema de acelgas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de pimientos rojos Yogur de soja Pan sin alérgenos 566 Kcal 26,4g Prot 25,9g Lip 53,9g Hc	7 Alubias blancas estofadas Ragout de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 571 Kcal 40,2g Prot 13,7g Lip 78,4g Hc	8 Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 662 Kcal 22,8g Prot 15g Lip 106,6g Hc	9 Lentejas estofadas Salchichas de pollo y pavo al grill Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 632 Kcal 41,3g Prot 15,5g Lip 82,6g Hc	10 Espaguetis con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja Pan sin alérgenos 591 Kcal 25,9g Prot 8g Lip 98,8g Hc	
13 Crema de zanahorias Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 544 Kcal 24,6g Prot 22,6g Lip 60,9g Hc	14 Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 601 Kcal 41g Prot 14,6g Lip 76,9g Hc	15 Judías verdes rehogadas Lomo asado a la manzana Ensalada de tomate y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos 509 Kcal 26,3g Prot 25,5g Lip 41,1g Hc	16 Arroz con verduras Filetes rusos de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 730 Kcal 26,6g Prot 20,3g Lip 109,6g Hc	17 Espirales con tomate y atún Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y pepino Yogur de soja Pan sin alérgenos 654 Kcal 30,6g Prot 15,4g Lip 93,7g Hc	
20	21 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz pilaf Yogur de soja Pan sin alérgenos 618 Kcal 30,3g Prot 21,7g Lip 72,3g Hc	22 Fideuá de pescado Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 717 Kcal 36,4g Prot 20,6g Lip 96g Hc	23 Lentejas estofadas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 501 Kcal 30,6g Prot 6,4g Lip 82,9g Hc	24 Sopa de ave Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos 449 Kcal 25,7g Prot 14,6g Lip 49,3g Hc	
27 Crema de calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja Pan sin alérgenos 466 Kcal 21,9g Prot 15,2g Lip 58,4g Hc	28 Espirales al ajillo Cinta de lomo a la plancha Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 686 Kcal 22,2g Prot 20,8g Lip 102,1g Hc	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 523 Kcal 21,8g Prot 9,3g Lip 87,5g Hc	30 Arroz con salsa de tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos 662 Kcal 22,8g Prot 15g Lip 106,6g 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 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