



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1	Macarrones carbonara Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 786 Kcal 49,2g Prot 24,4g Lip 89,7g Hc	2	Judías verdes rehogadas Chuleta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate, pepino y aceitunas Fruta del tiempo Pan 532 Kcal 26,3g Prot 30,7g Lip 37,9g Hc	3	Potaje de garbanzos con espinacas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan 655 Kcal 36,3g Prot 23,1g Lip 76,1g Hc		
6	Crema de acelgas Cinta de lomo al ajillo Ensalada de pimientos rojos Yogur sabor Pan 576 Kcal 26,8g Prot 26,4g Lip 56,7g Hc	7	Alubias blancas estofadas Ragout de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Pan 539 Kcal 42,1g Prot 14,2g Lip 68,1g 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 estofadas Longanizas frescas Puré de patatas Fruta del tiempo Pan 721 Kcal 33,5g Prot 29g Lip 84g Hc	10	Espaguetis con salsa aurora Lacón a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor Pan 751 Kcal 34,2g Prot 24g Lip 95,5g Hc
13	Crema de zanahorias Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 484 Kcal 16,5g Prot 19g Lip 64,4g Hc	14	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan 570 Kcal 42,9g Prot 15,1g Lip 66,7g Hc	15	Judías verdes rehogadas Lomo asado a la manzana Ensalada de tomate y aceitunas Yogur sabor Pan 519 Kcal 26,7g Prot 26g Lip 43,9g Hc	16	Arroz tres delicias Filetes rusos de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 721 Kcal 30,4g Prot 21,7g Lip 100,9g Hc	17	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Yogur sabor Pan 655 Kcal 26,2g Prot 17,6g Lip 95,6g Hc
20		21	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz pilaf Yogur sabor Pan 628 Kcal 30,8g Prot 22,1g Lip 75,1g Hc	22	Fideuá Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 758 Kcal 43,3g Prot 21,6g Lip 97,6g Hc	23	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta del tiempo Pan 518 Kcal 36,3g Prot 14,5g Lip 63,8g Hc	24	Sopa de ave Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan 472 Kcal 21g Prot 15,6g Lip 61,4g Hc
27	Crema de calabacín Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor Pan 555 Kcal 44,8g Prot 17,1g Lip 54,6g Hc	28	Espirales al ajillo Cinta de lomo a la plancha Pimientos verdes Fruta del tiempo Pan 655 Kcal 24,1g Prot 21,3g Lip 91,9g Hc	29	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan 491 Kcal 25,1g Prot 10g Lip 75,1g 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



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