



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3	Arroz tres delicias Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	4	Sopa de ave con fideos Magro con tomate y verdura Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	5	Puré de alubias pintas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	6	Crema de verduras Albóndigas de ternera caseras en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	7	Macarrones con tomate Filete de gallo al limón Ensalada variada Yogur sabor Pan
Merienda: Yogur natural 737 Kcal 24,7g Prot 25,1g Lip 101,9g Hc		Merienda: Bocadillo de queso 584 Kcal 27,9g Prot 14,1g Lip 67,2g Hc		Merienda: Plátano 574 Kcal 25,1g Prot 27,3g Lip 67,5g Hc		Merienda: Bocadillo de jamón york 664 Kcal 29,6g Prot 24,5g Lip 80,1g Hc		Merienda: Bocadillo de chocolate 619 Kcal 16,9g Prot 20,3g Lip 89,8g Hc	
10	Puré de lentejas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan	11	Sopa de cocido Filete de pollo al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	12		13	Espirales con tomate Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	14	Crema de calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan
Merienda: Bocadillo de jamón york 429 Kcal 15,6g Prot 16,7g Lip 55,8g Hc		Merienda: Danonino Petidino 439 Kcal 35g Prot 11,7g Lip 47,1g Hc				Merienda: Plátano 830 Kcal 17,8g Prot 33,8g Lip 112,7g Hc		Merienda: Vaso de leche y galletas 629 Kcal 23,7g Prot 25,6g Lip 74,9g Hc	
17	Macarrones pomodoro Lomo de sajonia plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	18	Crema de verduras Varitas de merluza Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	19	Sopa maravilla Filete de pollo al ajillo Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan	20	Puré de alubias blancas Tortilla de calabacín y patata Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	21	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan
Merienda: Yogur natural 746 Kcal 33,5g Prot 28,5g Lip 85g Hc		Merienda: Bocadillo de pavo 865 Kcal 24,9g Prot 32,7g Lip 116,2g Hc		Merienda: Plátano 556 Kcal 39,5g Prot 18,1g Lip 56g Hc		Merienda: Bocadillo de queso 535 Kcal 23,1g Prot 21,3g Lip 69,7g Hc		Merienda: Bocadillo de chocolate 985 Kcal 42,5g Prot 34,7g Lip 120,3g Hc	
24	Puré de lentejas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	25	Crema de verduras Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	26	Puré de garbanzos Lacón a la plancha Zanahoria asada Yogur sabor Pan	27	Arroz hortelano Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	28	Coditos con salsa de tomate y orégano Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor Pan
Merienda: Bocadillo de jamón york 567 Kcal 22,9g Prot 25,4g Lip 63,7g Hc		Merienda: Danonino Petidino 715 Kcal 29,4g Prot 29g Lip 83,7g Hc		Merienda: Plátano 637 Kcal 31,5g Prot 26,6g Lip 66,5g Hc		Merienda: Bocadillo de pavo 716 Kcal 22,9g Prot 24,2g Lip 100,6g Hc		Merienda: Vaso de leche y galletas 716 Kcal 41,7g Prot 21,7g Lip 85,7g 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](mailto: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](http://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.